



Universidade de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



**Processo coreográfico e performativo da bailarina-coreógrafa na obra
coreo(autoetno)gráfica solista “Inspiração”. Um estudo prático.**

Raquel Gonçalves Alberto de Oliveira

Orientadora: Prof.^a Doutora Maria João Fernandes do Nascimento Alves

Tese especialmente elaborada para obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana na especialidade de Dança. Tese no domínio das artes, realizada ao abrigo da alínea b) do nº2 do art.º 31º do Decreto-Lei nº 230/2009.

PRESIDENTE:

Doutor Francisco José Bessone Ferreira Alves
Professor Catedrático e Presidente do Conselho Científico
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

VOGAIS:

Doutor Daniel Tércio Ramos Guimarães
Professor Associado
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Doutor Jorge Manuel Salgado de Castro Correia
Professor Associado
Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro

Doutor Gonçalo Manuel Albuquerque Tavares
Professor Auxiliar
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Doutora Maria João Fernandes do Nascimento Alves
Professora Auxiliar
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Doutora Ana Isabel Pereira e Silva Marques
Professora Adjunta
Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa



Universidade de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



**Processo coreográfico e performativo da bailarina-coreógrafa na obra
coreo(autoetno)gráfica solista “Inspiração”. Um estudo prático.**

Raquel Gonçalves Alberto de Oliveira

Orientadora: Prof.^a Doutora Maria João Fernandes do Nascimento Alves

Tese especialmente elaborada para obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana na especialidade de Dança. Tese no domínio das artes, realizada ao abrigo da alínea b) do nº2 do art.º 31º do Decreto-Lei nº 230/2009.

PRESIDENTE:

Doutor Francisco José Bessone Ferreira Alves
Professor Catedrático e Presidente do Conselho Científico
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

VOGAIS:

Doutor Daniel Tércio Ramos Guimarães
Professor Associado
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Doutor Jorge Manuel Salgado de Castro Correia
Professor Associado
Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro

Doutor Gonçalo Manuel Albuquerque Tavares
Professor Auxiliar
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Doutora Maria João Fernandes do Nascimento Alves
Professora Auxiliar
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Doutora Ana Isabel Pereira e Silva Marques
Professora Adjunta
Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa

DEDICATÓRIA

À minha Mestre de Yoga, a Prof.^a Judite Laça Duarte, pela clareza e qualidade dos seus ensinamentos. Por através do Yoga me ter ensinado a estar ao serviço da Dança.

AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Maria João Alves pela sua atenção e apoio, o meu sincero agradecimento. A todos os professores do Departamento de Dança da Faculdade pelo trabalho desenvolvido ao longo de anos na área da Dança.

À Dr.^a Isabel Haber por toda a disponibilidade e apoio na revisão do documento e na tradução dos artigos. À Professora Doutora Ana Rita Bodas e à Professora Doutora Beatriz Silva pelo incentivo e apoio na revisão do documento.

À Dr.^a Cristina Vieira pela sua presença e apoio durante o TEDxLisboa'15. Ao Miguel Osório e ao Vasco Lourenço por proporcionarem a oportunidade e permitirem o apoio técnico necessário na realização das gravações sonoras e dos poemas no estúdio de gravação.

Aos coreógrafos-bailarinos pela sua participação nos questionários aplicados. Às alunas de Dança do Centro de Yoga por me acompanharem durante tantos anos e por participarem nos workshops de Dança Extemporânea.

À Dr.^a Isabel Alvarenga e à Dr.^a Catarina Aleluia pela forma como acolheram o meu projeto na Casa das Histórias.

Ao Sr. Victor Pereira por toda a ajuda e generosa presença.

À minha mãe por todo o apoio.

À minha família.

RESUMO

Com o intuito de conhecer, compreender e documentar o processo de criação coreográfica solista composta e interpretada pela própria bailarina-coreógrafa, propus-me criar, observar, refletir sobre e descrever o processo de criação coreográfica da obra 'Inspiração', assumidamente tornando conscientes e documentando todas as fases, desde a conceção, composição e ensaios, até à apresentação final ao público. 'Inspiração', a obra solista de 45 minutos, conjuga as linguagens da Dança e do Yoga, numa aproximação à Dança Extemporânea, tendo como ponto de partida a descoberta do movimento natural do corpo da bailarina-coreógrafa que passou pelo processo coreográfico de forma autónoma e em relação privilegiada com os seus processos intuitivos. De acordo com o regime de Doutoramento em Artes (Diário da República, 2013), para além de incluir a criação artística produzida, esta dissertação apresenta uma estrutura que conjuga os quesitos da investigação universitária. De carácter eminentemente qualitativo, com características mistas, este estudo inscreve-se no Paradigma Performativo de Haseman (2006) e utiliza métodos autoetnográficos recorrendo à auto-observação e a reflexões evocativas sobre as práticas coreográfica e performativa. Metodologicamente, esta pesquisa decorre da prática (*Practice-led Research*), assume-se como uma forma de questionamento da prática e assenta numa abordagem etnográfica visual ao utilizar componentes gráficos, audiovisuais e performativos. Como resultados obteve-se a criação artística coreo(autoetno)gráfica solista *Inspiração*; a presente dissertação que através de um registo escrito reúne e organiza os dados recolhidos e articula o conhecimento produzido; os vídeo-documentários que mostram o processo coreográfico e performativo da obra; o vídeo oficial da obra coreográfica; e um conjunto de 3 outputs: o Resumo Técnico, o Modelo dos Processos e Fases, e o Modelo do Espectro Solista-Colaborativo. Em conclusão, esta investigação, que acompanhou a prática coreográfica em tempo real, procurou avançar conhecimento com significado operacional e caracterizou um processo coreográfico ao qual adicionou camadas de observação e de interpretação contribuindo para a compreensão, clarificação e sistematização do ato de compor uma obra coreográfica solista autoral.

Palavras-chave: Dança, Yoga, Bailarino-Coreógrafo, Pesquisa Prática, Processo Coreográfico, Coreoautoetnografia, Autoetnografia Visual.

ABSTRACT

Aiming to know, understand and document the process of solo choreographic creation composed and performed by the dancer-choreographer herself, I proposed to create, observe, reflect on and describe the choreographic creation process of the work 'Inspiration'. For such purpose, I assumedly both grew awareness and documented all its phases, from conception, composition and rehearsals, to the final presentation to the public. 'Inspiration', the 45 minutes solo work, combines the languages of Dance and Yoga in an approach to Extemporaneous Dance, starting by discovering the natural movement of the dancer-choreographer's body, who went through the choreographic process with autonomy and in a privileged relationship with her intuitive process. According to the PhD in Arts (Diário da República, 2013), in addition to including the artistic creation produced, this dissertation presents a structure combining the requests of university research. Eminently qualitative, with mixed characteristics, this study subscribes Hasemans's Performative Paradigm (2006) and uses auto-ethnographic methods resorting to self-observation and evocative reflections on choreographic and performative practices. Methodologically, this research stems from practice (Practice-led Research) and assumes itself as a way of questioning the practice. It is also based on a visual ethnographic approach, presenting graphics, audiovisual and performative components. As a result, I obtained the choreo(autoethno)graphic soloist artistic creation 'Inspiration'; this dissertation, as a written record, that gathers and organizes the collected data and articulates the knowledge obtained; the video-documentaries showing the choreographic and the performative processes of the work; the official video of the choreographic work; and a set of 3 outputs: the Technical Summary, the Processes and Phases Model, and the Soloist-Collaborative Spectrum Model. In conclusion, this research, that followed the choreographic practice in real time, is an attempt to propose new knowledge with practical significance and to characterize a choreographic process. The added layers of observation and interpretation contribute to the understanding, clarification and systematization of the act of composing an authorial choreographic soloist work.

Key words: Dance, Yoga, Dancer-Choreographer, Practice Research, Choreographic Process, Choreoautoethnography, Visual Autoethnography.

RESUMO TÉCNICO

Características da Obra Coreográfica

Título - Inspiração

Duração - 45 minutos sem intervalo

Estilo - Dança Extemporânea (Dança e Yoga)

Tipo de coreografia - fixa

Nº de apresentações públicas - 18

Identificação dos autores e intérpretes

Conceção, coreografia, interpretação - Raquel Oliveira

Poemas - Judite Duarte

Figurino, ambiente sonoro e voz, luzes - Raquel Oliveira

Características do Processo Coreográfico

Data de início - junho 2014

Data de fim - fevereiro 2016

Atividades desenvolvidas - preparação dos ensaios coreográficos (delinear as 4 etapas de pesquisa coreográfica e os conceitos coreográficos iniciais, definir o conceito inicial da obra coreográfica e iniciar o processo de recolha de poemas) e ensaios coreográficos que incluíram Sessões de Improvisação (período específico do ensaio dedicado à improvisação livre e à criação do catálogo de movimentos); Estudos Fotográficos (período específico do ensaio dedicado ao estudo das posições e à criação do catálogo de posições); Sessões de Composição (período específico do ensaio dedicado ao estudo de movimentos e à gravação dos Rascunhos das Coreografias); e Ensaios da Estrutura (período específico do ensaio dedicado à gravação do rascunho da obra coreográfica, ou seja, fazer as coreografias todas criadas até esse momento pela ordem em que vão ser apresentadas na obra e sem interrupções).

Instrumentos de trabalho - Corpo, Respiração, Meditação em Movimento, mesa e banco, colunas de som, computador (câmara de vídeo, Windows Media Player, Adobe CS4,

Windows Movie Maker, Word, Explorador de Ficheiros), gravador de áudio do telemóvel, Diário Artístico.

Métodos de composição - Seleção de Movimentos e de Sequências do Catálogo, Repetição-Improvisação-Seleção, Estudo do Poema, Improvisação-Seleção-Composição, Edição de Imagens, Estudo da Respiração, Seleção de Posições, Visionamento das Gravações.

Características do Processo Performativo

Data de início - novembro 2014

Data de fim - setembro 2016

Atividades desenvolvidas – Ensaios Performativos que incluíram os Ensaios de Aperfeiçoamento (período de ensaios dedicados ao refinamento dos movimentos e à definição pormenorizada das coreografias), os Ensaios Corridos (período de ensaios dedicados à execução da obra coreográfica do princípio ao fim sem interrupções), os Ensaios Assistidos (período de ensaios dedicados à partilha da obra coreográfica com um número restrito de indivíduos com vista à auscultação da sua sensibilidade sobre o trabalho concretizado), e os Ensaios de Manutenção (período de ensaios dedicados a manter o corpo funcional e a memória dos pormenores da coreografia). Sessões Fotográficas, Sessões Videográficas, definição do figurino e das luzes, gravações no estúdio de som, tarefas de divulgação do trabalho, preparação dos espaços de atuação, Sessões de Apresentação, gravação oficial da obra coreográfica.

Instrumentos de trabalho - corpo, respiração, meditação em movimento, mesa e banco, colunas de som, computador (câmara de vídeo e Windows Media Player, Adobe CS4, Windows Movie Maker, Publisher), 3 projetores, câmara de vídeo e tripé, cadeiras, ficheiro de som ou CD, o fato, a maquilhagem, os produtos para o cabelo, a fita adesiva e a tesoura.

Características do Processo Colaborativo

Colaboração coreográfica

Utilização de 2 processos diferentes identificados no Modelo do Espectro Solista-Colaborativo:

- Processo (1a) coreógrafo-bailarino como *perito*, sem assistente coreográfico;
- Processo (2) coreógrafo-bailarino como *autor* e assistente coreográfico como *intérprete*

Colaboração complementar

Não houve colaboração na conceção e criação do ambiente sonoro da obra, do desenho de luzes e do desenho do figurino pois ficaram todos a cargo da bailarina-coreógrafa.

Existiu colaboração na criação dos poemas, na gravação em estúdio da voz off e na confeção do figurino.

Colaboração de preparação/implementação

Não houve colaboração nas Sessões Fotográficas e nas Sessões Videográficas.

Houve colaboração nos ensaios assistidos, na escrita dos textos para a folha de sala e na preparação do espaço para a performance

Registos videográficos

Para além do acesso através dos links das listas de reprodução apresentadas abaixo, os registos videográficos podem ser acedidos através dos links presentes no corpo da tese, no site www.raquel-oliveira.pt/pesquisadoutoramento e no DVD anexo.

Link da lista de reprodução dos vídeos que constam no ponto 3.1. – O Passado no Presente: <https://goo.gl/2lvhiU>

Link da lista de reprodução dos vídeo-documentários que constam no ponto 4.1.1.2. Os Procedimentos do Processo Coreográfico; dos vídeo-documentários que constam no ponto 4.1.2.2. Os Procedimentos do Processo Performativo; dos excertos do Diário Videográfico que constam no ponto 4.1.2.4. - De Dentro para Fora; dos vídeos que constam no ponto 4.1.4. – A Obra Coreoautoetnográfica; e dos vídeos que constam no ponto 4.2. O Futuro: <https://goo.gl/9J4wTG>

Contacto:
raqueloliveira@netcabo.pt

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA	i
AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO	v
ABSTRACT	vii
RESUMO TÉCNICO	ix
ÍNDICE GERAL	xiii
ÍNDICE DE TABELAS	xvi
ÍNDICE DE FIGURAS	xvii
ÍNDICE DE VÍDEOS	xx
ÍNDICE DE ANEXOS	xxv
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	5
1.1. Autoetnografia	5
1.2. Pesquisa Prática	8
1.3. Paradigma Performativo	11
1.4. Processos Coreográficos do Coreógrafo e Bailarino(s)	13
1.5. Processos Coreográficos do Coreógrafo-Bailarino Solista	19
1.6. Processos Performativos do Coreógrafo-Bailarino Solista	25
1.7. Processos Colaborativos do Coreógrafo-Bailarino Solista	27
CAPÍTULO II - METODOLOGIA	29
2.1. Problema	29
2.2. Questões de Investigação	35
2.3. Objetivos	35
2.4. Procedimentos	36

2.5. Pertinência do Estudo	44
<i>CAPÍTULO III – RETROSPETIVA</i>	49
3.1. O PASSADO NO PRESENTE	49
3.1.1. Formação Inicial em Dança.	50
3.1.2. Formação Académica em Dança.	55
3.1.3. Vida Profissional.	59
3.1.4. Bailarina. Professora. Coreógrafa?	66
3.2. O PRESENTE SUSPENSO	68
3.2.1. O Encontro com o Yoga.	68
3.2.2. O Corpo.	70
3.2.3. O Reencontro comigo e com a Dança.	74
3.2.4. Bailarina-Coreógrafa. Professora.	75
<i>CAPÍTULO IV – PESQUISA COREOGRÁFICA</i>	79
4.1. O PRESENTE COM FUTURO	79
4.1.1. O Processo Coreográfico.	80
4.1.1.1. Os Espaços.	82
4.1.1.2. Os Procedimentos.	83
4.1.1.3. A Cronologia.	87
4.1.1.4. De Dentro para Fora.	90
4.1.2. O Processo Performativo.	100
4.1.2.1. Os Espaços.	102
4.1.2.2. Os Procedimentos.	102
4.1.2.3. A Cronologia.	104
4.1.2.4. De Dentro para Fora.	108
4.1.3. O Processo Colaborativo.	118
4.1.3.1. Colaboração Coreográfica.	119
4.1.3.2. Colaboração Complementar.	120
4.1.3.3. Colaboração de Implementação.	123
4.1.4. A Obra Coreoautoetnográfica.	124
4.1.4.1. Gravação do Registo Oficial.	127
4.1.4.2. Estrutura Coreográfica da Obra.	131
4.1.4.3. Estrutura Sonora da Obra.	136
4.1.4.4. Estrutura Espacial da Obra.	140
4.1.4.5. Respiração.	142
4.1.4.6. Energia.	146
4.1.4.7. Poemas.	149

4.1.4.8. Principais Características do Movimento.	157
4.1.4.9. Apresentações da Obra Coreográfica.	162
4.1.4.10. Testemunhos do Público.	163
4.2. O FUTURO	170
4.2.1. O Processo Pedagógico.	170
4.2.2. A Dança Extemporânea.	172
CAPÍTULO V – REFLEXÃO GERAL	175
5.1. Resumo Técnico	176
5.2. Modelo dos Processos e Fases	177
5.3. Modelo do Espectro Solista-Colaborativo.	184
5.4. Os Vídeo-Documentários, o Diário Videográfico e a Escrita Reflexiva	189
5.5. Os Processos coreográfico e performativo	193
CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES	205
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	211
ANEXOS	222

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Modelo do Espectro Didático-Democrático (adaptado de Butterworth, 2004, p.55)	15
Tabela 2 - Estudos de doutoramento com carácter eminentemente prático no âmbito da dança coreografada	46
Tabela 3 –Estrutura Coreográfica e Temporal da Obra	132
Tabela 4 – Esquema da Estrutura Coreográfica e Sonora	134
Tabela 5 – Relação entre Coreografias e Sons	137
Tabela 6 – Relação entre coreografias e utilização do espaço	141
Tabela 7 – Relação entre as Coreografias e o ritmo e dinâmicas da Respiração	142
Tabela 8 – Relação entre a estrutura coreográfica, os poemas e as coreografias.	149
Tabela 9 - Modelo do Espectro Solista-Colaborativo (relativo ao processo de colaboração coreográfica do coreógrafo-bailarino solista).	185

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – The iterative cyclic web of practice-led research and research-led practice (Smith & Dean, 2009).....	10
Figura 2 – Representação esquemática da pesquisa prática coreoautoetnográfica.....	36
Figura 3 – Metodologias de primeira pessoa (adaptado de Schiphorst, 2009, p.56)	37
Figura 4 – Representação esquemática da recolha de dados (registos escritos e audiovisuais).....	39
Figura 5 – Representação esquemática da recolha de dados audiovisuais (imagem, áudio, vídeo)	42
Figura 6 – Representação esquemática das fases da pesquisa autoetnográfica	43
Figura 7 - Linha Cronológica: O Passado no Presente	49
Figura 8 – Foto: A dançar no Magusto com 5 anos (1978). Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	50
Figura 9 - Mapa Mental: Infância	51
Figura 10 – Foto: A importância da técnica. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	52
Figura 11 – Foto: Coreografia de Dança Moderna. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	52
Figura 12 – Foto: A primeira coreografia (1988). Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	53
Figura 13 – Mapa Mental: Adolescência e Ballet	54
Figura 14 – Mapa Mental: Imagem e Dissociação	55
Figura 15 – Mapa Mental: Licenciatura	57
Figura 16 – Foto: Aula de técnica Cunningham. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.....	57
Figura 17 – Foto: Aula de Flamenco. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	57
Figura 18 – Mapa Mental: Danshogskolan.....	58
Figura 19 – Mapa Mental: Audição PARTS.....	58
Figura 20 – Foto: O Fiasco. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.....	59
Figura 21 – Mapa Mental: Relação com o público	59
Figura 22 – Mapa Mental: Vida Profissional.....	60
Figura 23 – Foto: Escola de Dança Raquel Oliveira. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	64

Figura 24 – Mapa Mental: Anos Espanhóis.....	65
Figura 25 – Foto: Milongas. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.....	66
Figura 26 – Mapa Mental: Danças a par	66
Figura 27 – Mapa Mental: Coreógrafa?	68
Figura 28 - Linha Cronológica: O Presente Suspenso	68
Figura 29 – Foto: A prática do Yoga. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.....	70
Figura 30 – Mapa Mental. Corpo	74
Figura 31 – Mapa Mental: Yoga.....	75
Figura 32 - Linha Cronológica: O Presente com Futuro	79
Figura 33 – Representação esquemática do processo coreográfico	81
Figura 34 – Fotos: O Estúdio de Yoga. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	82
Figura 35 – Fotos: O Estúdio de Dança. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	83
Figura 36 – Representação esquemática da cronologia do processo coreográfico.....	88
Figura 37 – Representação esquemática do processo performativo.....	101
Figura 38 – Representação esquemática da cronologia do processo performativo.....	105
Figura 39 – Percentagens das durações dos blocos da obra coreográfica	132
Figura 40 – Percentagens das durações das coreografias da obra coreográfica	133
Figura 41 - Fotos: características do movimento – verticalidade. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	157
Figura 42 - Fotos: características do movimento - sincronização do movimento com a respiração. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	158
Figura 43 - Fotos: características do movimento - movimento leve, delicado, tranquilo. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.....	158
Figura 44 - Fotos: características do movimento - linhas retas. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	159
Figura 45 - Fotos: características do movimento - linhas ondulatórias. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	159
Figura 46 - Fotos: características do movimento - posições das mãos. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	159

Figura 47 - Fotos: características do movimento - voltas de passos. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	160
Figura 48 - Fotos: características do movimento - voltas cruzadas. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	160
Figura 49 – características do movimento - voltas sobre um apoio. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	161
Figura 50 – características do movimento - volta de Compasso. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	161
Figura 51 - Fotos: características do movimento - pés em posição paralela. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.	161
Figura 52 – Fotos: características do movimento - um pé em paralelo e outro em en dehors. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.....	162
Figura 53 – Linha Cronológica: Apresentações da Obra Coreográfica.....	162
Figura 54 – Desenhos de Laura Coutinho Ribeiro (4 anos) feitos durante o espetáculo. Copyright [2016] by Laura Coutinho Ribeiro.	169
Figura 55 – Esboços de Ema Ferreira da 1º Sessão de Pintura. Copyright [2016] by Ema Ferreira.	169
Figura 56 – Pinturas de Ema Ferreira (esquerda) e de Cláudia Pedro (direita) da 2ª sessão de pintura. Copyright [2016] by Ema Ferreira e Cláudia Pedro.	169
Figura 57 - Modelo da relação entre processos e fases patentes na criação e apresentação de uma obra coreográfica solista.	178
Figura 58 – Representação esquemática dos produtos da pesquisa coreo(autoetno)gráfica	205

ÍNDICE DE VÍDEOS

Vídeo 1 - Dança Infância. Improvisação de Raquel Oliveira (1979-80). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/2lvhiU).....	51
Vídeo 2 – Primeira Coreografia de Raquel Oliveira (1988). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/7wWYMP)	54
Vídeo 3 - Solo apresentado no 3º ano da licenciatura (1993). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/BClcst).....	56
Vídeo 4 - Solo apresentado no 4º ano da licenciatura (1995). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/InFYEG)	56
Vídeo 5 - Grupo Soleares – Animações (1998-2008). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/yeGz5L).....	61
Vídeo 6 – Companhia de Flamenco Lunares – Auditórios (2005-2009). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/8Uexzz)	62
Vídeo 7 - Coreografia Soleá (2002). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/G1buPU).....	66
Vídeo 8 - Coreografia Farruca Argentina (2009). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/K7ctdD)	67
Vídeo 9 - Coreografia Fado Gaivota (2009) Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/ecFTUu)	67
Vídeo 10 – Vídeo-documentário Preparação do Processo Coreográfico. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/9J4wTG).....	84
Vídeo 11 - Vídeo-documentário Instrumentos de Trabalho do Processo Coreográfico. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/lj5Yjy)	84
Vídeo 12 - Vídeo-documentário Os Ensaios Coreográficos. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/39OkdK)	84
Vídeo 13 – Vídeo-documentário Os Métodos de Composição. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/Z5V2JX)	85
Vídeo 14 – Vídeo-documentário Seleção de Movimentos e Sequências. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/jBSUQj)	85

Vídeo 15 - Vídeo-documentário Repetição-Improvisação-Seleção. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/EMT5gG).....	85
Vídeo 16 - Vídeo-documentário Estudo do Poema. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/ZCCNU9)	85
Vídeo 17 - Vídeo-documentário Improvisação-Seleção-Composição. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/AWwSVA)	86
Vídeo 18 - Vídeo-documentário Edição de Imagens. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/fMhyVQ)	86
Vídeo 19 - Vídeo-documentário Estudo da Respiração. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/VMP9Ux)	86
Vídeo 20 - Vídeo-documentário Seleção de Posições. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/10H91A)	86
Vídeo 21 - Vídeo-documentário Visionamento das Gravações. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/2OmcXK).....	87
Vídeo 22 - Vídeo-documentário Preparação do Processo Performativo. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/0n5d0m)	103
Vídeo 23 - Vídeo-documentário Instrumentos de Trabalho do Processo Performativo. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/EVOxpv)	103
Vídeo 24 - Vídeo-documentário Os Ensaios Performativos. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/bJlISb)	103
Vídeo 25 - Vídeo-documentário As Performances. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/7OlPy1)	103
Vídeo 26 – Excerto do Diário Videográfico (2016-03-17). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/2cZVFK).	112
Vídeo 27 – Excerto do Diário Videográfico (2016-03-19). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/7NNVII).....	112
Vídeo 28 - O olhar do corpo (2016-09-17). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/mj77i0).	114
Vídeo 29 – Excerto do Diário Videográfico (2016-09-19). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/KjSFcA).	115

Vídeo 30 – Excerto do Diário Videográfico (2016-03-12). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/SV14Aw).	117
Vídeo 31 – Demo da obra coreográfica Inspiração. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/1MAFa7).	124
Vídeo 32 - Versão de 6 minutos da obra coreográfica Inspiração. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/l5KCbQ)	128
Vídeo 33 - Versão de 20 minutos da obra coreográfica Inspiração. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/E4mLI6).....	128
Vídeo 34 - Versão de 30 minutos da obra coreográfica Inspiração. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/zFI9T)	129
Vídeo 35 – Vídeo oficial da obra coreográfica Inspiração (45 minutos). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/EhYEJn).	131
Vídeo 36 - Bloco Inicial (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/cMhG0n)	137
Vídeo 37 - Bloco Corpo (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/RQMHkm).....	138
Vídeo 38 - Bloco Respiração (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/lAKE2Z)	138
Vídeo 39 - Bloco Consciência (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/bwEswz)	138
Vídeo 40 - Bloco Respeito (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/72shOU)	138
Vídeo 41 - Bloco Estrutura (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/DWdcYp)	139
Vídeo 42 - Bloco Paciência (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/g6sCTj)	139
Vídeo 43 - Bloco Beleza (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/l8d0mi)	139
Vídeo 44 - Bloco Alegria (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/slvsmW).....	139
Vídeo 45 - Bloco Dança (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/FGFDF7).....	140

Vídeo 46 - Bloco Final (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/WrUwro).....	140
Vídeo 47 - Bloco Inicial (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/YtDYQq).....	143
Vídeo 48 - Bloco Corpo (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/RalH3t).....	143
Vídeo 49 - Bloco Respiração (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/oCtfxU)	143
Vídeo 50 - Bloco Consciência (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/qIKIDh)	144
Vídeo 51 - Bloco Respeito (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/pez6wa).....	144
Vídeo 52 - Bloco Estrutura (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/T5WNPO).....	144
Vídeo 53 - Bloco Paciência (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/AKVFRd)	144
Vídeo 54 - Bloco Beleza (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/3jK9cO)	145
Vídeo 55 - Bloco Alegria (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/7P6De0)	145
Vídeo 56 - Bloco Dança (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/WHiQhh).....	145
Vídeo 57 - Bloco Final (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/4qdrWn)	145
Vídeo 58 - Bloco Inicial (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/uVRGKs).....	146
Vídeo 59 - Bloco Corpo (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/4OyQaR).....	146
Vídeo 60 - Bloco Respiração (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/rw6abr)	147
Vídeo 61 - Bloco Consciência (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/J386Pu)	147

Vídeo 62 - Bloco Respeito (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/fFtiWF)	147
Vídeo 63 - Bloco Estrutura (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/B8AYiS).....	147
Vídeo 64 - Bloco Paciência (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/EHMvKq)	148
Vídeo 65 - Bloco Beleza (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/1Xk3Zo)	148
Vídeo 66 - Bloco Alegria (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/xvdpbw)	148
Vídeo 67 - Bloco Dança (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/y0FOyW).....	148
Vídeo 68 - Bloco Final (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/dAChn3).....	149
Vídeo 69 - 1º Workshop de Dança Extemporânea. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/IOYzro)	171
Vídeo 70 - 4º Workshop de Dança Extemporânea. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/dAiZLd).....	171
Vídeo 71 - Dança Extemporânea. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em https://goo.gl/07o95t).....	173

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Esquemas da Estrutura Coreográfica e Sonora das diferentes versões da Obra Coreográfica Inspiração	222
Anexo 2. Apresentações da Obra Coreográfica Inspiração	229
Anexo 3. Testemunhos do Público relativos ao espetáculo Inspiração	248
Anexo 4. Folha de Sala do espetáculo Inspiração	255
Anexo 5. Estrutura do Diário da Pesquisa Prática relativa ao Processo de Criação Coreográfica do espetáculo Inspiração	258
Anexo 6. Questionário aplicado a intérpretes-coreógrafos sobre as suas criações coreográficas solistas	275
Anexo 7 – Lista dos links para os vídeos constantes no documento principal	332
Anexo 8 – Comunicações e artigos publicados	336

INTRODUÇÃO

Os paradigmas da pesquisa acadêmica estão num processo de mudança, com uma nova ênfase em abordagens performativas, colaborativas e interdisciplinares, onde a pesquisa ‘em’ e ‘através’ da Dança está a tornar-se quase tão prevalente como a pesquisa ‘sobre’ Dança. Com estas mudanças, a experiência e o corpo do praticante estão em pé de igualdade com o texto do observador, contribuindo assim para uma dupla perspetiva da pesquisa em Dança (Stock, 2000). Para Candy (2006) a Pesquisa Prática (Practice Research), como o próprio nome indica, tem a *prática* como foco central, e é levada a cabo por praticantes como artistas, designers, curadores, escritores, músicos, professores e outros, em programas de pesquisa de doutoramento.

Segundo Little (2011), nas últimas décadas, surgiu uma nova tendência na pesquisa em artes performativas, criativas e de artes plásticas, que inclui a prática e a performance como representações e veículos de pesquisa. Para esta autora, ainda não existe uma lista definitiva da terminologia e das formas de pesquisa utilizadas, pois um mesmo termo pode ser utilizado em diferentes países, mas incluir diferentes práticas e definições. De uma maneira geral, na Austrália e na Inglaterra, usa-se os termos *Practice as Research* (PaR) e *Practice as Research in Performance* (PARIP), muitas vezes para distinguir projetos de pesquisa centrados no processo criativo (PaR) ou pesquisa que envolve um elemento de performance (PARIP). Nos Estados Unidos, o termo *Performance as Research* (PAR) é muito comum. Outra terminologia utilizada inclui *Practice Integrated Research*, *Creative Practice as Research*, *Creative Arts Research*, *Research through Practice*, *Practice-based Research* e *Practice-led Research*. Alguns destes termos e definições sobrepõem-se e são usados indistintamente, mas para Little (2011) esta aparente falta de rigor pode ser atribuída à relativa novidade deste campo de pesquisa.

A pesquisa prática apresentada nesta tese inscreve-se no novo regime de ciclos conducentes ao grau de Doutor pela Faculdade de Motricidade Humana que integra, na especialidade em Dança, uma obra coreográfica autoral cuja “fundamentação escrita deve apresentar uma estrutura que conjugue de maneira inovadora os quesitos da investigação universitária com a especificidade autoral desta modalidade de doutoramento” (Diário da República, 2013, p. 16151). Nesta Faculdade, “a especialidade de dança acolhe conceitos metodológicos como os de investigação baseada na prática (*practice-based research*), investigação orientada pela prática (*practice-led research*), investigação através da prática, investigação na prática (*research through practice/research in practice*), investigação performativa (*performative research*), e investigação-criação (*recherche-création*) entre a panóplia dos seus recursos.” (FMH, s.d., p.6).    a fusão entre a

componente criativa e a componente cognitiva que está no cerne do desenvolvimento da pesquisa baseada na prática, estabelecendo uma mudança, do relatório aparentemente objetivo para uma perspetiva mais aberta que admite a reportagem com um ponto de vista, e da observação dos outros para a reflexão sobre si (Freeman, 2010).

Esta será a primeira tese de doutoramento em Dança deste género no nosso país. Noutras teses de doutoramento em Dança realizadas em Portugal é possível encontrar uma componente de prática, mas nenhuma integrou a produção e apresentação de uma obra coreográfica como parte dos requisitos para a obtenção do grau. Através de uma extensa pesquisa na internet, foi possível ter acesso a 15 teses de doutoramento práticas em Dança, originárias de países como Austrália, Brasil, Estados Unidos da América, Finlândia, França e Reino Unido (Ellis, 2005; Fisher, 2002; Flexer, 2013; Go, 2011; Longley, 2011; Miller, 2010; Murphy, 2008; Parker, 2010; Pereira, 2010; Roche, 2009; Sell, 2013; Taylor, 2008; Thorndike, 2010; Valle, 2013; Wolff, 2010). Todas elas estão escritas na primeira pessoa do singular e os autores investigam a sua própria prática coreográfica, integrando a composição e a apresentação de uma ou mais obras coreográficas. Alguns destes autores também utilizam métodos autoetnográficos, para refletirem sobre a sua prática (Longley, 2011; Taylor, 2008; Thorndike, 2010; Valle, 2013) e para fazerem uma retrospectiva do seu passado na Dança (Go, 2011; Wolff, 2010) mas apenas uma das autoras assume a sua tese como sendo simultaneamente prática e autoetnográfica (Go, 2011).

Segundo Pace (2012) a investigação autoetnográfica está a ganhar impulso como método de pesquisa nas artes criativas e performativas, em parte devido à oportunidade que oferece aos escritores, artistas, intérpretes e outros de refletir criticamente sobre as suas experiências criativas. Pace (2012) afirma que o produto de um estudo autoetnográfico normalmente tem a forma de uma narrativa evocativa, escrita na primeira pessoa do singular, tal como um conto ou um romance, sendo que a autoetnografia também pode incluir componentes gráficos, audiovisuais e performativos.

O presente estudo caracteriza um processo coreográfico específico que, não tendo a intenção de ser um estudo representativo do Processo Coreográfico no geral, adiciona outras camadas de observação e de interpretação que contribuem para a compreensão, clarificação e sistematização do ato de compor uma obra coreográfica solista, diversificando o conhecimento sobre o processo coreográfico, através de uma investigação que acompanhou a prática coreográfica em tempo real. O estudo realizado teve a forma de uma pesquisa prática coreo(autoetno)gráfica - pesquisa coreográfica que recorre a algumas metodologias desenvolvidas pela autoetnografia -, na qual investiguei o meu processo de criação e interpretação da obra coreográfica “Inspiração”, apoiada pela análise

dos dados que recolhi durante a pesquisa (Diário da Pesquisa Prática, Diário Videográfico, Registos Videográficos e Fotográficos dos Ensaios Coreográficos e Performativos, Registos Videográficos das apresentações públicas da obra coreográfica). Este estudo espelha as 3 funções que exerço na vida profissional - a de coreógrafa, a de bailarina e a de professora de Dança -, e centra-se no processo coreográfico e performativo e na forma como estes se podem interrelacionar com a prática do Yoga.

A pesquisa prática resultou na criação e apresentação pública da obra coreo(autoetno)gráfica solista “Inspiração” e na redação deste documento, que reúne e organiza os dados recolhidos e descreve o conhecimento adquirido durante a experiência prática através da escrita, de vídeo-documentários que mostram o processo coreográfico e performativo da obra e do vídeo oficial da obra coreográfica (capítulo IV – ponto 4.1. o presente com futuro). O presente documento foi concebido para ser lido, e observado, em suporte digital e online, pois os vídeo-documentários e o vídeo oficial da obra são parte relevante desta tese. A sua visualização permite testemunhar a parte mais significativa do processo criativo e performativo da obra Inspiração. Esta pesquisa coreográfica e performativa pretende contribuir assim para o desenvolvimento da investigação da prática da dança através do formato vídeo-documentário.

A fundamentação escrita permite partilhar um processo de criação coreográfica, da perspetiva de quem participou de todas as suas etapas, ao organizar e sistematizar o conhecimento gerado na criação, e possibilita que a pesquisa possa ser vista como parte de outros discursos na dança. A posição de artista/investigadora expressa na tese permite que a obra e os vídeo-documentários sejam considerados a partir de uma perspetiva "interior", em oposição à pesquisa de um investigador/observador exterior que não vivenciou o processo coreográfico e performativo. Esta tese poderá ser relevante para praticantes, estudantes, e profissionais de dança que se interessam pelas questões mais pragmáticas da disciplina e particularmente pelos processos coreográficos e performativos do coreógrafo-bailarino solista que compõe para si próprio. Incluem-se ainda todos os que trabalham a solo nas mais variadas profissões, e os que desejem compreender melhor a disciplina e as experiências dos que fazem da Dança a sua vida profissional.

No capítulo I, apresento o enquadramento teórico e no capítulo II, a metodologia, com a definição das questões de investigação e dos objetivos, os procedimentos e a pertinência do estudo.

No capítulo III – Pesquisa Autoetnográfica, apresento o primeiro estudo autoetnográfico efetuado, que consistiu em fazer uma retrospectiva onde refleti sobre o meu passado, no que diz respeito ao percurso na Dança (ponto 3.1. o passado no presente), e à experiência

mais recente com o Yoga (ponto 3.2. o presente suspenso), que conta já com 8 anos de prática e que me conduziu ao momento presente.

No capítulo IV – Pesquisa Coreográfica, no ponto 4.1. (o presente com futuro), faço uma caracterização dos processos coreográfico, performativo e colaborativo, e da obra coreográfica que resultou da pesquisa prática. O processo coreográfico e o processo performativo são apresentados por camadas, sendo que as primeiras descrevem uma perspetiva dos eventos observados do meu ponto de vista como investigadora (os espaços, os procedimentos, a cronologia), que apesar de ter vivenciado a experiência na 1ª pessoa, como bailarina-coreógrafa, fiz simultaneamente o exercício de me colocar como espectadora e observar o processo distanciada da perspetiva individual como se de outra pessoa se tratasse. Para tal utilizei vários instrumentos que permitiram recolher dados, que depois foram organizados e interpretados, e que são apresentados em formato de vídeo-documentários. É uma perspetiva alicerçada na minha estrutura e organização internas que me permite gradualmente interiorizar a experiência por que passei e escrever sobre ela de forma mais orgânica numa segunda camada (de dentro para fora), onde apresento os eventos experienciados do ponto de vista interno como bailarina-coreógrafa e em forma de curtas reflexões sobre os temas recorrentes que emergiram durante a pesquisa prática. O processo colaborativo é descrito de forma breve e abarca tanto o processo coreográfico como o performativo e apresento também uma descrição e análise da obra coreográfica e das várias apresentações públicas efetuadas, bem como uma interpretação dos testemunhos que alguns espectadores partilharam. Para encerrar o capítulo IV, no ponto 4.2. (o futuro), é feita uma curta reflexão sobre o processo pedagógico e sobre a Dança Extemporânea que resultaram da pesquisa prática e que serão o foco principal do trabalho no futuro.

No capítulo V – Reflexão Geral, procurei relacionar os vários aspetos que integraram a pesquisa prática realizada neste estudo e refletir sobre os elementos mais relevantes. Adicionalmente, através da análise da literatura e da aplicação de um questionário a coreógrafos-bailarinos residentes em Portugal, contextualizei a experiência e os conhecimentos adquiridos durante a prática coreográfica relacionando-os com os processos coreográficos e performativos de outros coreógrafos-bailarinos solistas.

No capítulo VI apresento as conclusões gerais do trabalho e sugestões de investigação futura.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Neste capítulo procuro situar o leitor em relação às características do estudo realizado fornecendo informação sobre os métodos de pesquisa utilizados - a autoetnografia e a pesquisa prática -, e sobre o novo paradigma proposto por Haseman (2006) - a pesquisa performativa. Procuro também contextualizar o leitor sobre as pesquisas existentes que analisam os processos coreográficos do coreógrafo e dos bailarinos com os quais trabalha, e sobre os processos coreográfico, performativo e colaborativo do coreógrafo-bailarino que compõe apenas para si próprio.

1.1. Autoetnografia

Duncan (2004) explica que as autoetnografias são estudos de caso que derivam da pesquisa etnográfica tradicional. Este autor resume a história da etnografia como um método de pesquisa que começou com o trabalho dos antropólogos no início do século XX que se focavam em explorar e descrever as vidas dos 'povos primitivos'. Com o passar do tempo, o interesse pelas culturas exóticas de terras distantes desvaneceu e os estudos etnográficos passaram a ser feitos no contexto cultural do próprio pesquisador. Duncan (2004) explica que o etnógrafo era um *outsider* que procurava entender a forma de vida de outros, participando na situação que estava a pesquisar e tornando-se um *insider*, na medida do possível. Os escritos etnográficos começaram a ser criticados, pois revelavam uma rede problemática de premissas e de relações de poder (Gaitán, 2000). Para este autor, as tentativas de perceber o 'outro', usando teorias e metodologias das disciplinas científicas, fixam esse 'outro' em determinadas posições e em textos onde esse 'outro' não tem uma palavra a dizer, pois as vozes autorizadas dos pesquisadores dominavam os textos etnográficos ao interpretar as declarações fragmentadas do 'outro'. Gaitán (2000) conclui que as descrições objetivas eram apenas ilusões, pois representavam o próprio etnógrafo, tanto quanto representavam o 'outro'. Segundo Duncan (2004), no século XXI, as abordagens etnográficas estão a ser aculturadas num universo académico pós-moderno, pois o desejo de descobrir e reconhecer a visão do mundo do outro adequa-se à sensibilidade pós-moderna, na qual não existe uma única forma de conhecimento e são reconhecidas e valorizadas diferentes perspetivas e visões. Este autor afirma que as abordagens narrativas, típicas da etnografia, estão a mudar para permitir um ponto de vista diferente que enfatiza a reflexividade e a voz pessoal, reconhecendo o pesquisador como representante de uma mundivisão digna de expressão. Assim, as autoetnografias podem ser entendidas no contexto da 'crise de representação' (Gaitán, 2000). Para Duncan (2004), a diferença fundamental entre etnografia e autoetnografia é que, nesta última, o pesquisador não precisa de se inserir, pois de facto ele já é o *insider* no contexto que está

a investigar, e pode representar-se a si próprio. Através da autoetnografia, os indivíduos marginalizados, que poderiam ser o sujeito exótico das etnografias tradicionais, têm agora a oportunidade de contar as suas próprias histórias (Russel, 1999).

Os textos autoetnográficos são maioritariamente escritos na primeira pessoa do singular. Segundo Holt (2003), ao escreverem sobre si no seu trabalho, os autoetnógrafos desafiam as visões aceites sobre a autoria silenciosa, onde a voz do pesquisador não está incluída na apresentação das descobertas. Para Holt (2003), esta evolução pode ter libertado alguns pesquisadores dos constrangimentos das representações realistas dominantes da etnografia empírica, pois a forma como se espera que os pesquisadores escrevam influencia os assuntos sobre os quais decidem escrever.

O conhecimento especializado é aprovado socialmente de uma maneira que o conhecimento de senso comum geralmente não é, e em várias práticas é-lhe concedido maior ou menor estatuto consoante a forma como foi produzido e dependendo de quem o está a divulgar, sendo que estas práticas têm como tema central as regras da ciência, isto é, o desejo de objetividade, de confiabilidade e de validade (Muncey, 2005). Para Ellis, Adams e Bochner (2010) a autoetnografia é uma das abordagens que reconhece e aceita a subjetividade, a emoção e a influência do investigador na pesquisa, em vez de evitar essas questões ou assumir que não existem. Os investigadores começaram a reconhecer e a aceitar que diferentes pessoas têm diferentes pressupostos - uma multiplicidade de formas de falar, de escrever, de valorizar e de acreditar – e que maneiras convencionais de fazer e pensar sobre a pesquisa são restritivas, limitadoras e provincianas (Ellis, Adams & Bochner, 2010).

Duncan (2004) explica que, embora os relatórios etnográficos e autoetnográficos sejam apresentados sob a forma de narrativas pessoais, esta tradição de pesquisa faz mais do que apenas contar histórias, pois estas narrativas são interpretações académicas e justificáveis, baseadas em múltiplas fontes de evidência. Para este autor, isso significa que os relatos autoetnográficos não consistem apenas nas opiniões do investigador, mas também são apoiados por outros dados que podem confirmar ou triangular essas opiniões. Duncan (2004) explica que, dos vários métodos de recolha de dados (observação participante, escrita reflexiva, entrevistas e recolha de documentos e artefactos), a observação participante é, de longe, a mais característica do trabalho etnográfico e a mais importante para os autoetnógrafos. Segundo este autor, devido à importância que a autoetnografia coloca na experiência pessoal do pesquisador, a observação participante é a prática central através da qual as reflexões são desenvolvidas e todas as outras atividades de coleta de dados são organizadas. Na pesquisa etnográfica tradicional, obter permissão para se tornar um observador participante no mundo dos sujeitos que vão ser

estudados é muitas vezes um desafio, no entanto, para os autoetnógrafos já totalmente imersos no contexto da situação, as questões de acessibilidade, permissibilidade e discrição não apresentam tais obstáculos (Duncan, 2004).

Ellis, Adams e Bochner (2010) enumeram distintas formas e abordagens à autoetnografia, explicando que diferem na ênfase dada ao estudo do 'outro', ao estudo do próprio investigador, à sua interação com o 'outro', à análise tradicional, ao contexto da entrevista ou às relações de poder. Estes autores explicam que, de todas as formas enunciadas, as Narrativas Pessoais são muitas vezes as mais controversas, especialmente se não são acompanhadas por análises mais tradicionais e/ou por revisões da literatura.

Ellis, Adams e Bochner (2010) dissertam sobre os conceitos de fiabilidade, validade e generalização. Para um autoetnógrafo, questões de fiabilidade referem-se à credibilidade do autor. O narrador poderá ter tido as experiências que descreve? O narrador acredita que os factos que descreve realmente aconteceram? Relativamente à validade, significa a procura da verosimilhança, que a história é coerente e conecta os leitores com o narrador. Segundo Ellis, Adams e Bochner (2010) uma autoetnografia também pode ser avaliada em termos de perceber se ajuda os leitores a comunicar com outros, ou se apresenta uma maneira de melhorar as vidas dos participantes, dos leitores ou do próprio autor. Para estes autores a generalização também é importante na autoetnografia, mas de uma forma diferente da tradicional, que estuda uma amostra alargada de inquiridos e aplica os resultados da pesquisa a um grupo alargado. Na autoetnografia, o foco muda dos inquiridos para os leitores, que avaliam se uma história ressoa com a sua própria vivência ou com a experiência de pessoas que eles conhecem. Segundo Ellis, Adams e Bochner (2010) os leitores validam a história comparando as suas vidas com a do narrador e percebendo de que forma as suas vidas são semelhantes ou diferentes e porquê, e sentindo que as histórias os informaram acerca de pessoas ou de vidas diferentes.

Segundo Gaitán (2000), quando o leitor passou por situações semelhantes às descritas, a história pode ajudar a compreender e até por vezes recuperar memórias que tenham sido desvalorizadas e esquecidas durante muito tempo, funcionando as autoetnografias como formas de autoconhecimento e de autocompreensão e apaziguamento. Uma das maneiras de ver a autoetnografia é situando-a na perspetiva epistemológica que sustenta que uma vida individual pode dar conta dos contextos nos quais essa pessoa vive (Blanco, 2012). Segundo Ellis, Adams e Bochner (2010) o autoetnógrafo não só tenta dar significado à sua experiência pessoal e cultural, mas também procura atingir uma audiência mais ampla e diversificada (e que a pesquisa tradicional geralmente ignora) através da produção de textos acessíveis, uma opção que pode possibilitar mudanças pessoais e sociais para mais indivíduos.

Ellis, Adams e Bochner (2010) também falam sobre as críticas que são feitas à autoetnografia: sendo parte etnográficas e parte autobiográficas, as autoetnografias são muitas vezes criticadas, como se os autoetnógrafos procurassem atingir os mesmos objetivos e utilizassem os mesmos critérios dos estudos etnográficos mais tradicionais ou das artes performativas, ou se regessem pelos padrões de escrita das autobiografias. A autoetnografia é criticada, tanto por ser demasiado artística e pouco científica, como por ser demasiado científica e pouco artística. Estes autores respondem às críticas dizendo que estas colocam a arte e a ciência erradamente em oposição uma à outra, e que a autoetnografia procura corrigir essa perspetiva binária, pois os autoetnógrafos acreditam que a pesquisa pode ser rigorosa, teórica, analítica e emocional, terapêutica e inclusiva de fenómenos pessoais e sociais, valorizando a necessidade de escrever e representar a pesquisa de maneira evocativa e estética. Para Ellis, Adams e Bochner (2010) as questões mais importantes são: quem lê o trabalho? como é afetado por ele? e como é que estabelece e mantém um diálogo?

1.2. Pesquisa Prática

As teses de Doutorado em Dança inscritas no novo regime que integra uma obra coreográfica autoral implicam necessariamente um tipo de pesquisa diferente da habitualmente utilizada nas teses tradicionais de Doutorado em Dança. Segundo Mason (2009) a coreografia é mais do que uma arte, constitui-se como a expressão de um método de investigação em que a performance é a sua publicação, e os métodos são muito diferentes dos métodos hipotético-dedutivos, pois assentam na premissa de que é importante permitir que as hipóteses sejam orientadas pelo trabalho de campo, e não impostas pelo pesquisador.

Frayling (1993) descreve diferentes maneiras de pensar sobre pesquisa, esclarecendo que a pesquisa pode ser: ‘para’ a prática (quando os objetivos da pesquisa se sujeitam aos objetivos da prática), ‘através’ da prática (quando a prática serve os objetivos da pesquisa) ou ‘sobre’ a prática (quando se observa os processos de trabalho). Segundo Candy (2006), a Pesquisa Prática, como o próprio nome indica, tem a ‘prática’ como foco central, e é levada a cabo por praticantes como artistas, designers, curadores, escritores, músicos, professores e outros, em programas de pesquisa de doutoramento. Para esta autora, este tipo de pesquisa deu origem a novos conceitos e métodos na produção de conhecimento original. Candy (2006) chama a atenção para a importância de distinguir entre ‘prática pura’ e ‘pesquisa prática’, uma vez que a maioria dos praticantes pode afirmar que faz pesquisa como parte indispensável da sua prática quotidiana. A grande diferença estará então na produção do conhecimento, sendo que normalmente o praticante faz pesquisa direcionada

para objetivos individuais e o investigador/praticante faz pesquisa prática com o objetivo de gerar novo conhecimento de uma forma geral. Scrivener (2002) esclarece sobre a principal diferença entre as duas práticas, argumentando que a Pesquisa Prática se diferencia fundamentalmente por ter como objetivo dar origem a conhecimento que não seja novidade apenas para o praticante.

Phillips, Stock e Vincs (2009) salientam que, à medida que estas terminologias evoluem em resposta a métodos e a modelos de investigação alternativos resultantes da prática criativa, estão em estado de fluxo e, por conseguinte, são objeto de muito debate. Ao colocar a prática criativa dentro de um contexto de pesquisa, os termos empregados incluem *Practice-Based Research*, *Practice-Led Research*, *Practice as Research*, *Performance as Research*, *Creative Practice as Research*, *Creative Arts* e *Research through Practice*.

Rubidge (2004) utiliza o termo *Artistic Practice as Research* (APaR) e menciona algumas metodologias que podem constituir este tipo de pesquisa no contexto da Dança: a criação de coreografias ou de estudos de movimento para investigar, por exemplo, a validade ou a abrangência de um determinado conceito coreográfico; a experimentação na prática do ensino da Dança para testar a validade de teorias sobre essa prática; a experimentação prática no estúdio de Dança para avaliar a relevância de certas teorias somáticas na performance coreográfica; e finalmente, a atividade artística/criativa, por mérito próprio, como metodologia, e como produto da pesquisa.

Segundo Dallow (s.d.), na *Practice-Based Research*, a metodologia é a investigação através da prática. Para Candy (2006) existem dois tipos principais de pesquisa que têm a prática como elemento central: a *Practice-Based Research* e a *Practice-led Research*, sendo a primeira uma investigação original realizada para gerar conhecimento através da prática e do produto dessa prática e que pode ser demonstrada numa tese doutoral através de criações que podem incluir artefactos como imagens, música, designs ou outras produções como performances ou exposições, e a segunda (*Practice-led Research*) interessando-se mais pela natureza da prática e conduzindo a novo conhecimento que tem significado operacional para essa prática. Para esta autora, numa tese doutoral, os resultados deste segundo tipo de pesquisa podem ser descritos apenas em forma de texto, sem a inclusão de um artefacto ou obra produzida.

Smith e Dean (2009) desenvolveram um modelo dos processos criativos e de pesquisa (ver figura 1) que acomoda a *Practice-led Research* (pesquisa decorrente da prática), a *Research-led Practice* (prática decorrente da pesquisa), o trabalho criativo e a pesquisa básica. A estrutura do modelo combina um ciclo e vários subciclos (simbolizados pelo

círculo maior e pelos círculos menores respetivamente) com uma rede de linhas transversais no interior do círculo maior, criadas por vários pontos de entrada e de transição no ciclo.

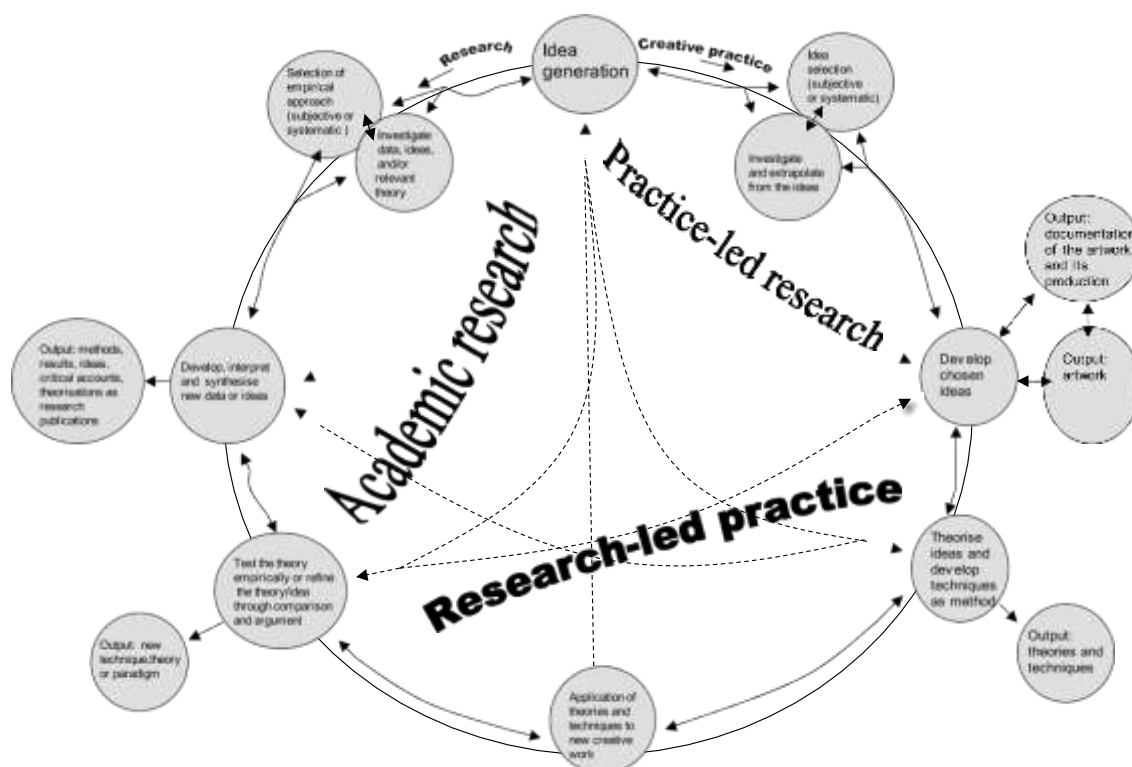


Figura 1 – The iterative cyclic web of practice-led research and research-led practice (Smith & Dean, 2009)

Segundo os autores do modelo, a intenção é sugerir como um processo criativo ou de pesquisa pode iniciar-se em qualquer ponto do ciclo e mover-se para qualquer outro ponto. Relativamente aos subciclos é muito importante o conceito de iteração, i.e., repetir o processo várias vezes antes de prosseguir é fundamental tanto para o processo criativo como para o processo de pesquisa. O criador deve escolher entre os vários resultados alternativos gerados pela repetição, focando-se nuns e abandonando outros (temporária ou permanentemente). Para Smith e Dean (2009) o círculo exterior do diagrama consiste em várias etapas da *Practice-led Research* e da *Research-led Practice*, e os círculos menores indicam a maneira como qualquer estágio do processo envolve a iteração. O lado direito do círculo centra-se na pesquisa conduzida pela prática, o lado esquerdo com a prática conduzida pela pesquisa, e é possível percorrer o ciclo no sentido horário ou anti-horário, bem como atravessá-lo transversalmente. Estes autores explicam que, movendo-se no sentido horário, um criativo/praticante pode iniciar no topo do círculo com uma ideia ou manipulando materiais para gerar ideias. A este processo segue-se a seleção de ideias (que podem ser sons, imagens, formações ou palavras) que são prosseguidas através da pesquisa. Estas ideias são desenvolvidas e transmitidas através de publicações ou de

outras formas de comunicação do trabalho desenvolvido. Avançando no círculo no sentido horário constata-se que a publicação pode originar a formulação e teorização de ideias, processos e técnicas que se desenvolvem através da criação e publicação do trabalho artístico. E estas formulações e teorizações podem também ser publicadas ou aplicadas na criação de futuras obras artísticas. No entanto, em qualquer ponto do ciclo é possível regressar a estágios anteriores.

1.3. Paradigma Performativo

Em 2006, Haseman publicou um artigo onde examinava as dinâmicas e o significado da *Practice-led Research* e onde argumentava no sentido de esta ser entendida como uma estratégia de pesquisa dentro de um novo paradigma – a *Performative Research* (pesquisa performativa), uma vez que os pesquisadores nas áreas das artes, dos média e do design muitas vezes têm dificuldade em encontrar metodologias úteis dentro dos paradigmas da pesquisa quantitativa e da pesquisa qualitativa.

No seu artigo, Haseman explica resumidamente os dois paradigmas tradicionais, onde as categorias de quantitativo e qualitativo assinalam noções operacionais, distintas e opostas relativamente aos objetivos e à conduta de diferentes abordagens da pesquisa. Segundo este autor, a pesquisa quantitativa, ao testar hipóteses, mede e quantifica os fenómenos, construindo-os em termos de frequência, distribuição, causa e efeito. O que se pretende é isolar princípios e formular leis invariáveis. O resultado é uma série de metodologias que se propõe eliminar a perspetiva individual do investigador, e dos sujeitos observados. A pesquisa qualitativa opera de forma diferente ao eleger abordagens indutivas e englobando uma vasta gama de estratégias e métodos de pesquisa que abarca as perspetivas dos investigadores e dos sujeitos estudados. Segundo este autor, são dois tipos de pesquisa que emergem de diferentes formas de ver o mundo e que incorporam interpretações alternativas acerca da forma como o conhecimento é gerado, e que transmitem esse conhecimento de forma bem diferente. Para Haseman (2006), em termos gerais, os investigadores quantitativos não estão muito interessados nos fenómenos da prática humana (a não ser quando esta pode ser quantificada). De forma similar, os investigadores qualitativos tradicionais estabeleceram estratégias de pesquisa para gerar conhecimento ‘sobre’ a prática. E todos os métodos de observação desenvolvidos para a pesquisa quantitativa e para a pesquisa qualitativa são testemunho deste posicionamento da prática como objeto de estudo, e não como método de pesquisa.

No seu artigo, Haseman (2006) menciona a crescente impaciência de vários investigadores com as restrições metodológicas da pesquisa qualitativa e a sua ênfase na apresentação dos resultados através da escrita, pois acreditam que essa abordagem distorce a

comunicação da prática. E afirma que o que se pretende é, não apenas incorporar a prática no processo de pesquisa, mas sim que a prática conduza a pesquisa e assuma a sua liderança. Originalmente propostas por artistas/pesquisadores, e pesquisadores na comunidade criativa, estas novas estratégias são conhecidas como *creative practice as research*, *performance as research*, *research through practice*, *studio research*, *practice as research* ou *practice-led research*. Haseman (2006) esclarece que os pesquisadores performativos realizam pesquisas conduzidas pela prática. Este tipo de pesquisa conduzida pela prática é intrinsecamente experiencial e emerge quando o investigador cria novas formas artísticas e as expõe, ou projeta jogos online dirigidos pelo usuário, ou, então, cria um serviço de aconselhamento online para jovens, por exemplo.

Haseman (2006) afirma que, tanto na pesquisa quantitativa como na pesquisa qualitativa o design da investigação decorre sempre de uma questão central ou da afirmação de um problema, ou, na *Grounded Theory* - teoria fundamentada, da experiência e das interpretações dos sujeitos estudados, mas que a maioria dos investigadores que fazem *practice-led research* não iniciam o seu projeto de pesquisa com um problema, na verdade, são conduzidos pelo entusiasmo da prática: algo que é emocionante, algo que pode ser indisciplinado, ou mesmo algo que pode apenas tornar-se possível com as novas tecnologias ou o trabalho em rede. Estes pesquisadores constroem pontos de partida experienciais a partir dos quais a prática prossegue. Tendem a 'mergulhar'. Começam a praticar para ver o que emerge, e reconhecem que o que emerge é individualista e idiossincrático. A segunda característica destes investigadores, para este autor, reside na sua insistência de que a comunicação dos resultados da sua pesquisa e transmissão do conhecimento deve ser feita através da linguagem simbólica, e formas, da 'sua' prática, mostrando pouco interesse em traduzir as suas conclusões e interpretações para números (quantitativo) ou palavras (qualitativo), preferidos pelos paradigmas tradicionais de pesquisa. O terceiro paradigma emergente, *Performative Research*, está alinhado com muitos dos valores da pesquisa qualitativa, no entanto, distingue-se pela forma como expressa os resultados da pesquisa.

Reconhecendo a 'viragem para a performance' (*Performance Turn*) na pesquisa qualitativa (Lincoln & Denzin, 2003), Haseman dá um passo à frente, argumentando que as novas práticas e estratégias da *Practice-led Research* já ultrapassaram os limites da pesquisa qualitativa e que um novo terceiro paradigma está a emergir – O Paradigma Performativo. No entanto, o autor não vê necessidade para uma separação estanque da pesquisa qualitativa e da pesquisa performativa, porque as duas partilham muitas das orientações principais. Afirma que a pesquisa performativa deriva da ontologia relativista e celebra múltiplas realidades construídas. O seu potencial plurivocal opera através de

epistemologias interpretativas onde o conhecedor e o conhecido interagem, e se moldam e interpretam reciprocamente.

A pesquisa performativa vai além das atuais práticas de pesquisa qualitativa pois, para fazer o seu trabalho, tem de inventar novas estratégias e métodos que sejam ditadas pelos fenómenos que estão a ser investigados. Segundo Haseman (2006) para fazer pesquisa performativa, a estratégia necessária e fundamental é a *Practice-led Research*, definida por Carole Gray como:

Research which is initiated in practice, where questions, problems, challenges are identified and formed by the needs of practice and practitioners; and secondly, that the research strategy is carried out through practice, using predominantly methodologies and specific methods familiar to us as practitioners (Gray, 1996, p.3)

Segundo Haseman (2006), apesar de a estratégia da Practice-led Research de Gray oferecer uma formulação original e distinta, as estratégias da tradição da pesquisa qualitativa também continuarão a ser utilizadas para desenvolver o projeto de pesquisa, mas geralmente serão aplicadas de maneira distinta da sua aplicação qualitativa. Normalmente, os pesquisadores performativos empregam variações como: prática reflexiva; observação participante; etnografia performativa; etnodrama; investigação biográfica, autobiográfica e narrativa; e o ciclo de investigação da pesquisa-ação.

1.4. Processos Coreográficos do Coreógrafo e Bailarino(s)

Alguns dos autores que escreveram livros sobre a arte de compor coreografias (Beatty, 1989; Blom & Chaplin, 1982; Hayes, 1993; Humphrey, 1959; McGreevy-Nichols & Scheff, 1995; Minton, 1986; Robinson, 1981; Smith, 1976; Waehner, 1993) procuram explicar conceitos e fornecer ferramentas para a criação de coreografias. Cada um à sua maneira transmite conhecimentos básicos e essenciais comuns à composição coreográfica, como por exemplo o movimento, o espaço, o tempo, a forma, o tema, a improvisação, entre outros. No entanto, estes autores não se focam no processo coreográfico em si e no que acontece quando se está a coreografar uma obra específica.

As etapas do processo coreográfico geralmente são restritas aos indivíduos envolvidos nesse projeto específico sendo que o público apenas tem acesso à obra, o produto final, que resulta desse complexo processo de criação artística. Atualmente, já existe muita investigação feita sobre os processos coreográficos, que se centra principalmente nas relações de colaboração entre o coreógrafo e o bailarino (nas coreografias a solo), ou entre o coreógrafo e o grupo de bailarinos (nas coreografias de grupo), e na criatividade que emerge fruto dessa interação (Ashley, 2005; Barbour, 2008; Butterworth, 2004; Carter,

2000; Clifford, 2012; Dantas, 2005; Farrer, 2014; Fenton, 2011; Finn, 2013; Kirsh, Muntanyola, Jao, Lew & Sugihara, 2009; Kloppenberg, 2010; Mason, 2009; Mason & Dalman, 2009; Stevens & McKechnie, 2005).

Butterworth (2004) criou um modelo que propõe a existência de 5 processos coreográficos distintos relativos à relação entre o coreógrafo e o(s) bailarino(s), e descreveu cada um deles identificando os papéis e competências dos coreógrafos e dos bailarinos, nomeadamente a inter-relação dos processos artísticos e sociais que ocorrem entre o coreógrafo e o(s) bailarino(s) nas distintas abordagens à criação coreográfica. Esta autora explica que os elementos são colocados numa estrutura ou espectro de trabalho flexível, organizado de forma a demonstrar o valor de ensinar alguns aspetos da coreografia a partir de uma abordagem direcionada, ‘ensinando mostrando’, que denominou de ‘didática’ e, na outra ponta do espectro, o valor de aprender a trabalhar numa abordagem partilhada, cooperativa e colaborativa, que denominou de ‘democrática’. Para Butterworth (2004) um aspeto importante do modelo é a noção de sobreposição. As cinco abordagens detalhadas no espectro são todas consideradas parte da paleta do coreógrafo, e é evidente que na realização de uma coreografia profissional, ou escolar, todos os cinco podem ser selecionados em vários estágios do processo coreográfico, ou mesmo dentro de uma única sessão. Estas abordagens focam-se em formas de trabalho contrastantes, desde a transmissão do conhecimento e da experiência, que foi codificada pelo coreógrafo, até situações que motivam os bailarinos a serem autónomos e a fazerem descobertas.

A tabela 1 resume as cinco abordagens que a autora identificou. (1) Coreógrafo como ‘perito’ - os coreógrafos manipulam e dirigem os bailarinos para corresponderem à sua visão artística. Os bailarinos devem imitar e reproduzir os movimentos criados pelo coreógrafo. (2) Coreógrafo como ‘autor’ – continua a implicar o controlo do coreógrafo e da sua visão artística, no entanto, este modelo permite a interpretação do bailarino, que pode influenciar ligeiramente o conteúdo do movimento e a visão artística. Neste enquadramento, os bailarinos participam ativamente na imitação e reprodução, mas também na interpretação do material que o coreógrafo fornece. (3) Coreógrafo como ‘piloto’ - o papel do coreógrafo torna-se mais fluido com a contribuição da improvisação do bailarino. As estratégias de improvisação começam a dissolver a divisão hierárquica entre coreógrafo e bailarinos e incentivam estes últimos a utilizar as suas próprias competências de composição. Os coreógrafos iniciam e controlam a criação de conteúdos feita pelos bailarinos. (4) Coreógrafo como ‘facilitador’ - depende da criação e do desenvolvimento coreográfico em colaboração com os bailarinos através da improvisação e da resposta às tarefas. O coreógrafo acentua as contribuições dos bailarinos, mas continua a ser o fator decisivo, desde a geração de conteúdo até à definição da macroestrutura. (5) Coreógrafo

como ‘colaborador’ – é muito semelhante à anterior, no entanto, nesta última a divisão hierárquica entre coreógrafo e bailarinos é totalmente anulada e substituída pela assumida coautoria de ideias e material coreográfico.

Tabela 1 - Modelo do Espectro Didático-Democrático (adaptado de Butterworth, 2004, p.55)

Process 1	Process 2	Process 3	Process 4	Process 5
ROLE – CHOREOGRAPHER AS:				
Expert	Author	Pilot	Facilitator	Collaborator
SKILLS				
Control of concept, style, content, structure and interpretation. Generation of all material.	Control of concept, style, content, structure and interpretation in relation to capabilities/ qualities of dancers.	Initiate concept, able to direct, set and develop tasks through improvisation or imagery, shape the material that ensues.	Provide leadership; negotiate process, intention, concept. Contribute methods to provide stimulus, facilitate process from content generation to macro-structure.	Share with others research, negotiation and decision-making about concepts, intention and style, develop/share/ adapt dance content and structures of the work.
ROLE – DANCER AS:				
Instrument	Interpreter	Contributor	Creator	Co-owner
SKILLS				
Convergent: imitation, replication.	Convergent: imitation, replication, interpretation.	Divergent: replication, content development, content creation (improvisation and responding to tasks).	Divergent: content creation and development (improvisation and responding to tasks).	Divergent: content creation and development (improvisation, setting and responding to tasks), shared decision-making on aspects of intention and structure.
SOCIAL INTERACTION				
Passive but receptive, can be impersonal.	Separate activities, but receptive, with personal performance qualities stressed.	Active participation from both parties, interpersonal relationship.	Generally interactive.	interactive across group.
TEACHING METHODS				
Authoritarian	Directorial	Leading, guiding	Nurturing, mentoring	Shared authorship
LEARNING APPROACHES				

Conform, receive and process instruction.	Receive and process instruction and utilise own experience as performer.	Respond to tasks, contribute to guided discovery, replicate material from others, etc.	Respond to tasks, problem-solve, contribute to guided discovery, actively participate.	Experiential. Contribute fully to concept, dance content, form, style, process, discovery.
---	--	--	--	--

O modelo proposto por Butterworth (2004) é uma referência útil para estabelecer bases de trabalho e de inter-relações mais conscientes entre os coreógrafos e os bailarinos e pode ajudar a esclarecer questões relacionadas com autorias e prevenir possíveis diferendos relacionados com direitos de autor em trabalhos de natureza mais colaborativa. Considero que nos processos 1, 2 e 3 a autoria da coreografia e da obra coreográfica pertence ao coreógrafo (apesar de no processo 3 os bailarinos contribuírem com improvisações de movimento). Já no processo 4 a autoria deveria ser discutida entre o coreógrafo e os bailarinos, uma vez que estes já contribuem de uma forma mais assumida, e apesar de o coreógrafo continuar a ser o decisor final. E no processo 5 existe coautoria.

Este modelo pode também ser útil aos investigadores como referência para identificarem os seus processos coreográficos tal como fez Flexer (2013) na sua tese de doutoramento prática:

I propose that my role as choreographer moves between Jo Butterworth's terms of 'choreographer as pilot' and 'choreographer as collaborator' and equally the dancers' role moves between 'dancer as contributor' and 'dancer as co-owner' as the process organically changes and unfolds (Butterworth 2009, pp 186- 187). In common with other contemporary choreographers such as Siobhan Davies and Rosemary Lee I explicitly share choreographic credits on programme notes with the dancers. (Flexer, 2013, p. 36)

Num outro estudo, Farrer (2014) explora o papel criativo dos bailarinos contemporâneos no processo coreográfico e questiona porque é que a sua contribuição criativa é muitas vezes ignorada, apesar da crescente tendência para a utilização de processos colaborativos na criação coreográfica contemporânea. A autora destaca como os diferentes tipos de criatividade podem ser entendidos, e que impactos os diferentes processos coreográficos têm sobre a maneira como os bailarinos entendem a sua contribuição criativa. Ao analisar tais processos, o artigo aborda questões relacionadas com o papel desempenhado pelos bailarinos na criação de novos trabalhos de dança e a maneira como percecionam a sua criatividade. A autora observou e analisou os processos coreográficos de 3 companhias de dança profissional do Reino Unido e concluiu que, apesar de os

bailarinos nas 3 companhias participarem ativamente no processo criativo de geração de movimento para a composição da coreografia, em última análise atribuíam os créditos dessa criatividade aos coreógrafos. Farrer (2014) finaliza afirmando que, se os bailarinos redefinissem e reconhecessem o seu papel criativo com mais facilidade, o mistério de como produzir uma coreografia bem-sucedida poderia ser melhor compreendido. A autora convida tanto os bailarinos como os coreógrafos a reconsiderar os seus processos criativos e questiona a maneira como entendem os seus métodos de trabalho e os impactos que estes têm, afirmando que somente quando os bailarinos e coreógrafos tomarem consciência das suas escolhas criativas e estiverem conscientes de como estas se manifestam, serão capazes de reconhecer e valorizar a contribuição criativa que cada um tem. Em casos semelhantes aos observados neste estudo, proponho que o modelo criado por Butterworth (2004) pode ser um auxiliar muito útil na tomada de consciência destas questões da atribuição dos créditos da criatividade implicada na composição coreográfica. Tendo em conta a minha experiência profissional no passado com diferentes tipos de processos coreográficos colaborativos, penso que as questões de autoria devem ser discutidas antes de se iniciar este tipo de relações colaborativas para evitar dúvidas e divergências relativamente à colaboração e autoria de cada um dos intervenientes.

Clifford (2012) investigou as razões que levam um coreógrafo a decidir se participa ou não como bailarino na sua própria coreografia de grupo e utilizou o modelo Didático-Democrático de Butterworth (2004) como referencial para entrevistar e aplicar questionários a vários coreógrafos sobre esta questão. A análise das respostas dos coreógrafos permitiu-lhe dar uma visão geral da lógica e das escolhas dos coreógrafos e dos efeitos gerais e diferenças de dançar ou não dançar na sua própria coreografia. Dos coreógrafos questionados, 70% preferem não dançar na própria coreografia, 10% preferem dançar e 20% não têm preferência. Também entre os coreógrafos entrevistados 60% prefere não dançar, e 40% escolhe dançar. A maior parte dos coreógrafos decidia participar como bailarino, por diferentes razões: o impulso de dançar (vindo do passado como bailarino), o orçamento (havendo pouco dinheiro, participar na coreografia evita ter de pagar a um bailarino extra), o género (quando são necessários mais bailarinos do sexo masculino ou feminino e não estão disponíveis, o coreógrafo pode decidir participar para completar o número desejado), por lesão (se algum bailarino ficou lesionado, o coreógrafo pode decidir substituí-lo), ou quando o coreógrafo foi contratado para fazer as duas funções ao mesmo tempo. Apesar de participarem como bailarinos na sua própria coreografia, a maioria dos coreógrafos entrevistados concordaram que estar fora, agindo apenas como coreógrafo, dá uma melhor visão geral do trabalho, mas que, pelo menos no início do processo de criação, quando é preciso gerar novos movimentos, preferem manter-se ativos

para sentirem os outros bailarinos e experienciarem o trabalho e contribuírem de forma mais direta na criação. Os coreógrafos deram várias razões para não participarem como bailarinos: ter mais atenção aos detalhes e orientar melhor os bailarinos; não ter de dividir a atenção e esforço entre desenvolver o seu desempenho ou o dos bailarinos; ter mais autoridade para exigir mais qualidade dos bailarinos; responder mais rapidamente ao trabalho em processo, e ter de gerir um grande número de bailarinos.

Kirsh et al. (2009) realizaram um estudo etnográfico detalhado do processo de criação coreográfica do coreógrafo Wayne McGregor e dos bailarinos da sua companhia Random Dance. Todas as interações entre o coreógrafo e os bailarinos foram filmadas, todos os elementos foram entrevistados extensivamente a cada dia, bem como outras observações e testes realizados. O coreógrafo usou três métodos principais para produzir e transmitir conteúdo novo: mostrar, “fazer-em” e tarefas. No primeiro método, o coreógrafo cria o movimento sozinho e mostra-o aos bailarinos que o imitam (corresponde à primeira e segunda abordagem do modelo de Butterworth, 2004). Os dois últimos métodos utilizados pelo coreógrafo implicam a participação ativa e criativa dos bailarinos (corresponde à terceira abordagem do modelo de Butterworth, 2004). Segundo Kirsh et al. (2009), os métodos deste coreógrafo são de particular interesse porque têm sido notavelmente bem-sucedidos na geração de obras coreográficas inovadoras e de alta qualidade e porque avançam conhecimento sobre a “criatividade distribuída” e a interação não-verbal usando imagens multissensoriais. Os autores do estudo adquiriram novos insights sobre criatividade e comunicação multimodal e mostraram como as abordagens estudadas permitem ao coreógrafo aumentar a sua produção criativa e a dos bailarinos. No entanto, não investigaram a forma como o coreógrafo criava os movimentos no primeiro método. Se o coreógrafo tinha uma frase de movimentos que mostrava aos bailarinos para reproduzirem, como, onde e quando é que a criou? Quais foram os métodos de composição que utilizou para a criar? O estudo dos processos colaborativos de criação é importante, mas é igualmente relevante investigar os processos de criação individual, uma vez que eles estão sempre presentes, como se pode constatar no caso do processo de trabalho deste coreógrafo e dos seus bailarinos.

Todas estas pesquisas permitem avançar conhecimento sobre os processos coreográficos de grupo (coreógrafo e bailarino, ou coreógrafo e bailarinos), e mais especificamente do tipo de relações colaborativas que se estabelecem entre coreógrafos e bailarinos, mas não investigam o processo coreográfico do coreógrafo-bailarino solista. Quais as diferenças e semelhanças entre os diferentes processos coreográficos (coreógrafo-bailarino solista, coreógrafo e bailarino, coreógrafo e bailarinos)?

1.5. Processos Coreográficos do Coreógrafo-Bailarino Solista

Na revisão da literatura efetuada, foi possível encontrar 5 artigos de autores estrangeiros que referem processos de composição solista (Bannon & Kirk, 2014; Barbour, 2012; Daltro & Matsumoto, 2016; Klein, 2016; Vieira 2013).

Bannon e Kirk (2014) desenvolveram um projeto com alunos de coreografia onde se propuseram perceber a forma como estes pensam e o que pensam quando criam coreografias solistas para si próprios e de que maneira a incorporação de tecnologias digitais poderia ajudar os alunos nas suas práticas coreográficas. O estudo que realizaram explorou a reflexão criativa e crítica sobre a ação e descreve o que os autores entendem por reflexão digital (uso de tecnologias digitais para aumentar a reflexão criativa). Segundo os autores a prática reflexiva é uma forma de os alunos avaliarem criticamente a sua pesquisa e tomarem consciência dos seus métodos de trabalho, e as tecnologias digitais podem fornecer um mecanismo de distanciamento que permite aos coreógrafos reproduzir e observar a imagem em movimento. O objetivo inicial era incentivar os alunos a usar a câmara de vídeo para capturar as ideias que vão surgindo no estúdio de dança, material de ensaio e observações pessoais, pois este tipo de equipamento permite permanecer no campo da comunicação visual, onde há menos necessidade de recorrer a palavras.

A premissa dos autores é que as tecnologias digitais que envolvem um alto nível de manipulação da informação podem facilitar ativamente o processo de reflexão e explicam que as tecnologias são organizadas em três grandes categorias. No extremo inferior do espectro de "manipulação" estão as tecnologias de captura, que são essenciais na gravação e captura da prática a ser organizada e refletida e para produzir um artefacto digital. Ao olhar novamente para o artefacto digital, pode ocorrer um processo de reflexão, mas essas reflexões não são anotadas ou representadas. Se o artefacto digital permanece no dispositivo que o capturou e não é processado de qualquer outra maneira, então há apenas um registo do que foi feito, sem mais envolvimento com o artefacto e, portanto, nenhum registo de reflexão sobre ele. Mais adiante, ao longo do espectro de manipulação, estão as tecnologias de arquivo ou documentação, que fornecem opções para transferir os artefactos digitais para um disco rígido do computador ou outro meio de armazenamento, ou site, e permitem a organização do material, com *tags* e descrições, mas não envolvem manipulação do artefacto digital. No mais alto nível de manipulação estão mecanismos de reflexão digital, que permitem aos alunos olhar e escutar novamente os seus artefactos digitais e processá-los através de modos expressivos ou explanatórios de reflexão. Assim, como mecanismos digitais de expressão, os autores sugerem os programas *Movie Maker*,

Digital Storytelling e *Prezi*; e como mecanismos digitais de explanação sugerem o *Power Point*, o *Blog* e o *Wiki*. Para além das atividades propostas diretamente pelos autores aos alunos, alguns destes começaram também a gravar os seus pensamentos em voz alta na câmara, o que, em termos de prática coreográfica, oferecia uma relação mais estreita entre o trabalho no estúdio e a prática reflexiva. Com esta técnica muitos dos alunos transpuseram as suas análises diretamente para a preparação da próxima sessão de estúdio, demonstrando que esta tem o potencial de oferecer conexões mais próximas do que traduzir a reflexão para formas escritas ou utilizando ferramentas de manipulação de software digital. Alguns alunos descobriram que ao falarem em voz alta as suas reflexões, disseram coisas que não teriam pensado em escrever.

Daltro e Matsumoto (2016) refletem sobre o solo no contexto de produções contemporâneas e estudam as relações entre humanos e não/humanos em cena, propondo uma abordagem para o ensino/aprendizagem em dança que se baseia na ideia de que as criações a solo “respondem a uma necessidade que se configura como busca pela experiência, operada por meio das relações com não/humanos quando estes são levados em conta como coautores de corpos, danças e cenas” (p.147). Estes autores consideram o solo como experimentação coletiva, “uma vez que, em solo, nunca estamos sós, mas estamos e somos com” o espaço e os objetos que nos rodeiam (os não/humanos). Na sua abordagem para o ensino/aprendizagem em dança, os autores propuseram-se “a compor *com* o espaço e não a dominar o espaço; a compor *com* técnicas e não as dominar; a compor *com* objetos que transitam entre posições de sujeito e de objeto, posições às quais nós também ocupamos” (Daltro & Matsumoto, 2016, p.167).

Comparando os dois artigos analisados acima, constata-se que, apesar de ambos se centrarem no processo ensino/aprendizagem oferecendo ferramentas de trabalho aos seus alunos de coreografia no âmbito do ensino universitário, o foco da investigação de cada um dos estudos é diferente, sendo que o primeiro se centra na utilização das tecnologias digitais para refletir na e sobre a prática coreográfica e o outro na relação do sujeito com o espaço físico e os objetos circundantes como estratégia de composição. No entanto, nenhum dos dois artigos se foca na investigação de um processo coreográfico específico e das ações que foram efetuadas e decisões que foram tomadas para criar uma determinada coreografia. Uma coisa são as práticas corporais e criativas que se realizam nos ensaios, como por exemplo improvisar, e outra é perceber como é que se passa daí para um produto finalizado passível de ser apresentado ao público. Como é que se passou da ideia original, que existe apenas no pensamento, para a concretização da obra final?

Barbour (2012), Klein (2016) e Vieira (2013) escreveram artigos sobre as suas práticas coreográficas solistas. Barbour (2012) demonstra no seu artigo uma aproximação à fusão

da escrita autoetnográfica com a performance do seu solo, e argumenta que embora os etnógrafos e os autoetnógrafos contemporâneos se tenham empenhado ativamente com questões de metodologia e formas representacionais e tenham obtido algum reconhecimento dentro das comunidades de pesquisa qualitativa, os artistas envolvidos na pesquisa da performance contemporânea ainda lutam pelo reconhecimento do rigor metodológico e da inovação representacional no seu trabalho. Segundo esta autora, tal como noutras formas de arte, os artistas de dança têm diferentes corpos de conhecimento, métodos exclusivos específicos para a dança, e diversas opções incorporadas e representativas para partilhar o seu conhecimento. Argumenta que a performance autoetnográfica é um método de investigação pessoal, que lhe permite questionar-se sobre assuntos como a reflexividade, a identidade, a incorporação, o comentário cultural, a transformação e a emancipação. Tendo como referencia os processos criativos utilizados na criação do seu solo, Barbour (2012) mostra no seu artigo alguns aspetos da sua prática artística, nomeadamente as atividades físicas que realizou para aumentar a sua consciência e excertos da sua escrita criativa, incluindo imagens da sua performance a solo.

Tal como Barbour (2012), Klein (2016) descreveu no seu artigo o processo coreográfico que encetou para a criação do solo que apresentou num projeto colaborativo de artes performativas. A autora afirma que durante a criação desta peça, aprendeu muito sobre si e sobre a evolução da sua pesquisa coreográfica. Ao contrário do seu costume rotineiro de escolher uma música e compor uma coreografia, para esta peça em particular, Klein (2016) escolheu uma maneira diferente de atuar, começando com a exploração de movimentos para elucidar o tema/conceito que escolheu. A decisão de envolver outros artistas no processo foi também um novo elemento que reforçou o seu trabalho e forneceu um catalisador para a invenção de novos movimentos. A autora afirma que o processo criativo é diferente para cada artista e, à medida que o trabalho decorre, o processo pode mudar e evoluir, e considera que ferramentas como escrever um diário, a visualização de obras ao vivo e gravadas de outros coreógrafos, apresentação de obras em processo para avaliação e feedback e auto revisão e avaliação são aspetos importantes. Assim, para Klein (2016), ao longo do tempo, cada artista vai descobrindo as suas preferências pessoais no que diz respeito ao trabalho, mas é importante ir-se colocando desafios a fim de promover a evolução.

Vieira (2013) descreveu e refletiu sobre o processo criativo da composição solística autoral que apresentou no âmbito do seu doutoramento em Dança, na qual o mote do trabalho foram as suas memórias incorporadas. Explica que se envolveu num processo experimental para exercitar propostas e práticas artísticas que questionassem estéticas

inovadoras e formais, e ampliassem espaços corporais de resistência às suas zonas de conforto de movimento. O solo focou-se nas ideias de tradução, transmigração, incorporação e aculturação aplicados na performance artística. A autora procurou maneiras de investigar a criação em dança como uma forma de contar histórias, de corporificar memórias e sugere que experiências deste gênero têm o potencial de fazer emergir presenças corporais diferenciadas, e também maneiras mais abertas de conceber, processar e criar memórias artísticas na dança contemporânea.

Apesar de cada uma das 3 autoras referidas acima terem utilizado imagens nos respectivos artigos para ilustrar a sua forma de trabalhar (Klein, 2016 e Vieira, 2013) ou a sua performance final (Barbour, 2012), combinando esse elemento visual com a escrita para aumentar assim a compreensão sobre a sua pesquisa, apenas Klein (2016) deu pistas concretas de como agiu para transformar a ideia original em produto final, permitindo ao leitor ter uma noção, ainda que vaga, de como será a coreografia que criou. Vieira (2013) discorreu sobre a ideia, mas deu muito poucas pistas de como a transformou em movimento e de como ficou o produto final. E Barbour (2012), apesar de descrever algumas das atividades físicas que realizou nos ensaios, não explica como compôs a coreografia final. O seu artigo é mais uma demonstração da fusão da sua escrita autoetnográfica e criativa com imagens da performance do seu solo do que uma descrição do seu processo coreográfico ou da sua coreografia final.

Nestes 3 artigos a informação sobre como foi criada a coreografia é escassa e por essa razão procurei encontrar mais informação sobre processos coreográficos solistas, através de uma ampla pesquisa na internet, obtendo acesso a 15 teses de doutoramento práticas em Dança, originárias de países como Austrália, Brasil, Estados Unidos da América, Finlândia, França e Reino Unido que integram a composição e apresentação de uma ou mais obras coreográficas (Ellis, 2005; Fisher, 2002; Flexer, 2013; Go, 2011; Longley, 2011; Miller, 2010; Murphy, 2008; Parker, 2010; Pereira, 2010; Roche, 2009; Sell, 2013; Taylor, 2008; Thorndike, 2010; Valle, 2013; Wolff, 2010). Numa análise cuidada ao conteúdo de cada uma destas teses foi possível distinguir o tipo de obras coreográficas apresentadas, nomeadamente, 4 autores fizeram coreografias de grupo (Ellis, 2005; Flexer, 2013; Sell, 2013; Thorndike, 2010), 1 autora criou um solo para outra bailarina (Parker, 2010), 1 autora, bailarina, (Fisher, 2002) propôs-se reconstruir/aprender um determinado número de solos preexistentes, coreografados por autores reconhecidos, tais como Mary Wigman, Dore Hoyer, Marianne Vogelsang, Hanna Berger, Rosalia Chladek, Lotte Goslar, Hanya Holm, Alwin Nikolais, Murray Louis, e Beverly Blossom, e outra autora, também bailarina, convidou 4 coreógrafos para coreografarem solos para si no âmbito da sua pesquisa de doutoramento (Roche, 2009). Os restantes 8 autores criaram e interpretaram coreografias

a solo e fizeram uma análise dos seus processos de trabalho, podendo inserir-se assim no conceito de bailarino-coreógrafo que cria e interpreta a sua própria obra coreográfica solista (Go, 2011; Longley, 2011; Miller, 2010; Murphy, 2008; Pereira, 2010; Taylor, 2008; Valle, 2013; Wolff, 2010). No entanto, dos 8 autores mencionados, 6 fizeram apenas uma breve referência à sua experiência de criar e interpretar uma obra coreográfica solista específica, uma vez que a sua pesquisa englobava outros aspetos da sua prática, aos quais dedicaram mais atenção, tais como a exploração de estratégias para articular a escrita com a prática da dança (Longley, 2011), a criatividade e a expressão espontânea da dança através da improvisação (Pereira, 2010), o estudo e a aplicação dos princípios da educação somática na dança (Miller, 2010), a exploração das possibilidades do uso da dança como método de reabilitação e como forma de abordagem de deficiências físicas (Wolff, 2010), a tomada de consciência e a descrição da forma como o movimento dançado é incorporado e vivenciado pelo bailarino (Go, 2011), e o relato crítico e reflexivo da prática de taticidade, recordação motora e performance (Murphy, 2008). Analisando os conteúdos das teses destes 6 autores, constata-se que há poucas referências relacionadas com a forma concreta como criaram os movimentos e as coreografias, e a maneira como escrevem não dá uma ideia clara dos instrumentos e dos métodos de composição que utilizaram para coreografar, nem da obra coreográfica que criaram.

As restantes autoras (Taylor, 2008 e Valle, 2013) foram as únicas que se dedicaram mais profundamente à análise concreta da sua prática de criação e interpretação solista. No seu projeto de pesquisa Taylor (2008) investiga, física e teoricamente, a relação entre corpo e lugar, através de processos de performance improvisada e site-specific em diversos locais australianos. Abrange a criação de duas performances de improvisação ao vivo e de uma instalação de vídeo, cujo desenvolvimento é documentado e elucidado na sua tese escrita. A primeira fase de pesquisa coreográfica desta autora, a qual nomeia de *Locating*, consiste em fazer um reconhecimento do local onde vai dançar, tornando-se tão fisicamente presente quanto possível através de uma escuta multissensorial. Realiza exercícios de percepção - alguns derivados da técnica *Body Weather* e outros da sua autoria, para aumentar a sua consciência sensorial, e que incluem por exemplo: seguir sons e ritmos ambientais com determinadas partes do corpo, mover-se muito lentamente (por exemplo, a um ritmo contínuo de um milímetro por segundo), incorporar características específicas ou qualidades do lugar através de imagens inventadas e trabalhar com os olhos fechados focando-se na experiência tátil das sensações. Esta recolha de informação sensorial conduz à improvisação, cujo objetivo principal é esbater gradualmente as fronteiras entre a percepção que a autora tem de um certo aspeto do lugar e a sua resposta, libertando-se de tomadas de decisão mentais e simplesmente deixando-se mover pelos elementos que

a envolvem, ou mesmo sentindo que se movem em uníssono. Concomitantemente ao processo de localização física, a autora reúne informações sobre a história e a ecologia do local e considera o seu significado potencial num contexto social, ambiental e/ou político mais amplo. Esta fase de *Locating* faz parte do processo de recolha de material que depois informa a performance que será realizada no local. Taylor (2008) divide o processo da sua pesquisa em três fases: localização (*Locating*), preparação da performance e, finalmente, a performance da obra, mas considera que os três raramente são separáveis de forma tão simplista e que existem muitas subfases sobrepostas. Por exemplo, durante a fase de localização frequentemente está também atenta à próxima etapa de preparação da performance, e as ideias para a exploração teórica por vezes surgem na fase de localização, como fazer perguntas sobre a história do lugar. Das decisões conceptuais e de design, frequentemente regressa ao modo imersivo de localização, verificando a perspetiva a partir daí. Ao escutar o lugar através do corpo, ocorrem conexões mentais e intuitivas e, mesmo durante a performance, surgem novos aspetos do lugar uma vez que o público temporariamente passa também a fazer parte do local. A autora acredita que esta fluida, mas rigorosa, multiplicidade de abordagens gera uma performance informada revelando alguns dos aspetos do lugar - históricos, sociais, teóricos, etc. - sem se distanciar da experiência corpórea vivida no momento presente.

Na sua proposta artística, Valle (2013) quis explorar a situação do encontro, entre o artista-pesquisador e os espectadores; entre a dança, a fala e a escrita; entre a experiência de dança, a experiência de reflexão e a de receção. No seu projeto, a dança estava enquadrada e cercada por palavras, imergia das palavras e conduzia a elas. Os processos da fala, da dança e da escrita, ocorriam numa situação onde era essencial a presença de espectadores, testemunhas e cúmplices do dispositivo. A autora queria experimentar possíveis cruzamentos e encontros entre experiência artística através da dança e outras formas de experiência materializadas na oralidade e na escrita. Explorar em conjunto a dança, a fala e a escrita, numa situação de encontro, permitiam abrir espaço para a coexistência dessas diferentes expressões, criar formas intermediárias, híbridas, entre a escrita e a oralidade, entre poesia e dança, entre coreografia e improvisação, entre a ação de dançar a de escrever.

A forma de trabalhar das 2 autoras tem algumas semelhanças entre si, nomeadamente no facto de a performance ser improvisada e de existir comunicação com o público através da oralidade. No entanto há também diferenças, pois Taylor (2008) foca o seu trabalho na relação com o local onde vai fazer a performance e Valle (2013) interessa-se em pesquisar a relação entre a dança e a escrita, tanto que, ao contrário do seu primeiro projeto, no qual todos os elementos giravam em torno do corpo que dança e a palavra era usada apenas

para estabelecer uma relação com o público, no seu segundo projeto o corpo deixou de ter um lugar central e a dança começou a materializar-se também na escrita.

1.6. Processos Performativos do Coreógrafo-Bailarino Solista

São poucos os autores consultados que falam de todos os aspetos que constituem o processo performativo, que no meu entender pode englobar a fase de criação de alguns dos elementos complementares à obra coreográfica (como a música, o figurino, as luzes, os cenários, por exemplo) e a fase de preparação e implementação da apresentação da obra ao público que inclui também a própria performance. No seu artigo, Barbour (2012) apenas dá algumas pistas de como vivencia o seu corpo no momento da performance. Klein (2016) explica com algum detalhe a forma como criou a obra coreográfica, mas não esclarece sobre nenhum aspeto do processo performativo, como por exemplo o figurino que escolheu, ou como preparou e combinou com os técnicos de luzes o *blackout* que incluiu na performance. Vieira (2013) também se centra no seu processo coreográfico e a única referência que faz sobre o processo performativo é sobre a projeção de imagens que utilizou durante os ensaios como estímulo criativo no seu processo de pesquisa coreográfica que passou mais tarde a fazer parte do solo como elemento cénico. Na sua tese, Pereira (2010) explica de forma resumida como criou duas performances solistas improvisadas. A primeira resultou do convite de um compositor para elaborar uma coreografia para a peça musical que este iria criar para um trio de músicos. Foi um trabalho colaborativo em que cada um teve o seu papel bem definido. O compositor criou a música. O figurino e o cenário foram criados pela sua mulher. E a improvisação de dança ficou a cargo de Pereira (2010). O autor refere a forma como prepararam o espaço para a performance, definindo uma zona para o palco, uma zona para o público e uma zona para a projeção de um filme, e descreve o que aconteceu durante a sua atuação. A segunda performance foi realizada durante uma exposição de pinturas num museu e o autor apenas explica como escolheu as músicas que iam ser tocadas ao vivo por uma violinista e descreve o que aconteceu durante a sua atuação. Wolff (2010) fala muito pouco sobre o seu processo coreográfico, mas relativamente à performance, refere a importância dos rituais nos bastidores e o aquecimento que fez quando se estava a preparar para entrar em palco.

Taylor (2008) chama ao seu processo performativo de *Audiencing*, que é a fase do trabalho na qual planeia a apresentação pública da performance. Uma das atividades que realizou nesta fase foi convidar uma testemunha para ver a sua improvisação no local escolhido, discutir ideias e perceber a forma como se poderia relacionar e comunicar com o público

durante a performance. As decisões sobre a orientação do público no local foram uma parte crucial do processo desta autora, pois havia vários momentos de comunicação com os espectadores durante a performance. Na fase de *Audiencing*, a autora distancia-se ligeiramente da experiência imersiva da fase de localização para projetar visual e conceptualmente a performance, interligando algumas das informações físicas e sensoriais que recolheu no local com o material teórico/conceptual que investigou, e que apresenta na performance de várias maneiras, nomeadamente através de textos, do figurino, de símbolos, de adereços, de personagens, de sons ou de imagens.

Taylor (2008), tal como Valle (2013), também planeou conhecer o público pessoalmente e orientá-lo no espaço durante a performance, falando sobre a sua forma de trabalhar e criando uma relação de proximidade. No entanto, as duas autoras referiram a mesma dificuldade, transitar do modo performance para o modo de interação social. Taylor (2008) resolveu a questão tornando-a parte integrante da estrutura coreográfica do trabalho: cumprimentaria e conheceria a audiência no modo 'social', depois andaria por uma colina com o público, compartilhando verbalmente os seus pensamentos, histórias e informações sobre o local, em modo guia turístico, em seguida, deixaria o grupo deslocando-se até ao local da próxima coreografia. Nessa altura um guia nomeado temporariamente assumiria a tarefa de orientar a plateia. Depois da primeira dança transformar-se-ia várias vezes mais, voltando ao modo guia turístico para transmitir várias informações, e regressaria ao modo performance durante um longo período para acabar. Valle (2013) foi resolvendo esta questão gradualmente, com a prática que ia adquirindo de sessão para sessão na relação que estabelecia com o público. A autora desenvolveu a sua pesquisa coreográfica exclusivamente em contextos e situações que contaram com a presença de público, às quais chamou de sessões, que eram realizadas na presença de pelo menos um espectador e tinham uma estrutura que se foi desenvolvendo lentamente ao longo da pesquisa. Nos projetos desta autora temos um bom exemplo de sobreposição da fase de criação coreográfica e da fase de implementação da performance. A sessão tinha lugar em várias etapas de acordo com uma ordem específica. Começava com a receção dos espectadores através da apresentação oral do projeto. De seguida havia um momento de transição para a dança: a performance era improvisada, pois a dança surgia no encontro com o outro, espectador testemunha-cúmplice, não era uma forma coreográfica preparada de antemão, mas uma dança que surgia do momento, no qual convergiam várias presenças e condições. E finalmente realizava-se a discussão com o público, e/ou a leitura dos textos escritos pelos espectadores.

1.7. Processos Colaborativos do Coreógrafo-Bailarino Solista

Analisando os artigos de Barbour (2012), Klein (2016) e Vieira (2013), já mencionados anteriormente, e as teses dos 8 autores que criaram e interpretaram coreografias a solo (Go, 2011; Longley, 2011; Miller, 2010; Murphy, 2008; Pereira, 2010; Taylor, 2008; Valle, 2013; Wolff, 2010), procurei recolher informação acerca das relações colaborativas estabelecidas nos processos coreográficos de cada autor. A maior parte dos textos analisados não tinham informação suficiente, pois os interesses de pesquisa dos autores não passavam por estas questões, no entanto, foi possível identificar a existência de relações de colaboração no artigo de Klein (2016) e nas teses de Miller (2010), Pereira (2010), Taylor (2008) e Valle (2013).

Para criar o seu solo *You Are Here* no âmbito de um projeto colaborativo chamado *Loteria Performing Arts*, Klein (2016) estabeleceu relações de colaboração com outros participantes do projeto que a ajudaram a desbloquear algumas dificuldades que sentiu na criação de novos movimentos. Pela descrição da autora depreende-se que existiu também colaboração na criação das luzes para a peça.

Pela curta descrição que fez do seu processo coreográfico para criar a peça solista *Clariarce*, que promove o diálogo entre a linguagem fotográfica, a linguagem literária e a linguagem corporal da dança contemporânea, Miller (2010) aparenta ter trabalhado sozinha na sua pesquisa coreográfica. No entanto, na criação dos elementos fotográficos e literários trabalhou em colaboração com o ator, diretor e dramaturgo Norberto Presta.

Pereira (2010) criou dois espetáculos de improvisação de dança. No primeiro, *Divertimento Sacro*, trabalhou em colaboração com várias pessoas, e cada um tinha funções bem definidas: “Johannes criou a sua música, Marta o cenário e figurino, Karin sua coreografia e a dança, Rumi e Marta fizeram a iluminação e os filmes, e eu a minha coreografia e a dança (...). Preciso dizer que a essência final da organização do espetáculo em Brösarp foi definida por Marta e Johannes” (Pereira, 2010, p.80). O segundo espetáculo, com o nome de “Improvisação de Dança sobre Quadros de Jawlensky e Música de Bach, Ysaye, Kurtag”, foi apresentado no Museu de Arte de Zurique e o ponto de partida e inspiração central para a dança foi o trabalho de Jawlensky. Pereira (2010) faz uma descrição vaga e muito resumida do processo, mas afirma que teve a colaboração de uma violinista que tocou as peças musicais ao vivo.

Taylor (2008) criou duas performances de improvisação site specific (*Immersion/Excursion: Killeavy* e *Blasted Away*) e uma instalação de video *Still Landing* também site

specific. A primeira fase de pesquisa coreográfica desta autora consiste em fazer um reconhecimento do local onde vai dançar, e normalmente trabalha sozinha improvisando movimentos no espaço e fazendo pesquisa histórica sobre o local. No entanto, no primeiro trabalho, estabeleceu relações de colaboração com as pessoas com as quais se cruzou no local e que lhe passaram informações sobre as características e eventos que aí aconteceram que influenciaram o seu processo coreográfico. Convidou também uma pessoa para testemunhar o seu processo de preparação da performance com a qual pudesse discutir e demonstrar algumas das suas ideias e, no dia da performance, recorreu a um guia para orientar o público no local. No segundo trabalho, convidou uma testemunha para gravar as suas improvisações na fase de reconhecimento do local, e no dia da performance, recorreu novamente a uma pessoa para orientar o público no espaço. No terceiro trabalho, tal como no primeiro, estabeleceu relações de colaboração com as pessoas com as quais se cruzou e que lhe passaram informações sobre o lugar. Contou ainda com a colaboração de uma pessoa para fazer gravações sonoras para o filme. E na semana em que fizeram as sessões videográficas para a concretização do filme, trabalhou em colaboração com o artista e realizador James Geurts.

Valle (2013) criou três projetos artísticos durante o período de pesquisa para o seu doutoramento: *Materia Viva*, *Figuras* e *Avec le masque*. Os dois primeiros ocorreram exclusivamente em contextos e situações que contaram com a presença de público, sendo no encontro com o outro que ocorreram a investigação, a criação da dança e a produção de diferentes textos falados e escritos ocorrendo assim uma colaboração com o público. A dança foi criada e realizada pela coreógrafa-bailarina no momento, e os discursos e a escrita de textos foram produzidos pelos espectadores participantes e pela autora, que considerava o público como sendo testemunha e cúmplice do seu processo. No projeto *Avec le masque*, a autora não dá informação suficiente sobre possíveis relações de colaboração que tenha estabelecido.

CAPÍTULO II - METODOLOGIA

A pesquisa efetuada utiliza métodos qualitativos, com características mistas, mas assenta essencialmente numa abordagem etnográfica (Creswell, 2013; 2014; Chambliss & Schutt, 2013), e especificamente na abordagem etnográfica visual (Hockings, 2003; Muntanyola-Saura, 2013; Pink, 2013). Metodologicamente, esta pesquisa prática insere-se no Paradigma Performativo de Haseman (2006) e na definição de *Practice-led Research* de Smith e Dean (2009). Trata-se de uma investigação relativa à criação e à interpretação coreográficas, cujo duplo resultado, ou *output*, é a produção e documentação da obra de arte, e a obra de arte propriamente dita (Smith & Dean, 2009).

Processualmente assume-se como uma forma de questionamento da minha prática enquanto bailarina, coreógrafa e professora de Dança, recorrendo ao uso de métodos etnográficos, especificamente a autoetnografia, para refletir sobre as minhas próprias práticas coreográfica, performativa e pedagógica, nas quais a utilização de registos fotográficos e videográficos tem sido, desde o início da minha atividade profissional, um elemento essencial que evoluiu exponencialmente com a realização da presente investigação. A pesquisa qualitativa no domínio artístico (Bresler, 2015; Dankworth & David, 2014; Wright, Bennett & Blom, 2010) que concomitantemente recorre à *Dance Ethnography* (Aaltn, 2007; Buckland, 1999; Davida, 2011; Frosch, 1999; Irving & Giles, 2011; Longley, 2015; Morris, 2009; Potter, 2008) tem sofrido um grande incremento nas últimas décadas sendo que a pesquisa de processos criativos coreográficos associada à autoetnografia (Go, 2011; Longley, 2011; Taylor, 2008; Thorndike, 2010; Valle, 2013; Wolff, 2010) tem igualmente acompanhado esse incremento.

Apesar de a *Practice-led Research* contemplar essencialmente a criação artística (Paltridge, Starfield, Ravelli & Tuckwell, 2012; Pakes, 2003), assumo nesta dissertação a documentação da obra coreográfica e da sua produção através de uma escrita que, tal como avança Trimmingham (2002), se torna absolutamente necessária para uma submissão ao nível doutoral nas artes performativas, ao permitir uma disseminação dos resultados da investigação útil, justificável e adequadamente analítica.

2.1. Problema

Pessoalmente, como investigadora, foi muito importante ler outras autoetnografias, para perceber que não há uma forma única de fazer pesquisa, ou de fazer autoetnografia, e para confirmar que as ideias e experiências que vivenciei, e os objetivos que estabeleci, tinham pontos em comum com os de outros investigadores. Senti que os autoetnógrafos, ao exporem as suas vivências pessoais, pensamentos e fragilidades, se deram a conhecer, dando-me a oportunidade de refletir e de me identificar com algumas das suas

experiências, e, mesmo quando a vivência do autor era muito diferente da minha, foi possível criar relações e extrair significados profundos, criando pontes entre vidas e contextos tão diferentes, exatamente porque a subjetividade e o lado humano estão presentes no trabalho autoetnográfico. Percebi que este processo de identificação com o 'outro' pode ser catártico e contribuir para a resolução de conflitos interiores no leitor, pelo simples facto de perceber que há outros que pensam como ele e que passaram por experiências semelhantes.

Segundo Pace (2012) o produto de um estudo autoetnográfico normalmente tem a forma de uma narrativa evocativa, escrita na primeira pessoa do singular, mas também pode incluir componentes gráficos, audiovisuais e performativos. Na pesquisa prática que me propus desenvolver, para além de infringir um cunho pessoal às reflexões sobre as minhas experiências profissionais e criativas, o produto da minha investigação autoetnográfica pretende assumir uma duplicidade, em que se amplia a escrita reflexiva com a composição de vídeo-documentários que traçam e esclarecem tanto a prática coreográfica como a prática performativa.

Canagarajah (2002) afirma que a autoetnografia permite formas alternativas de contar histórias sobre a pesquisa que diferem das convenções da escrita académica tradicional. Para este autor, a escrita que fornece análises sociais e culturais, críticas e comentários, e também detalhes de histórias pessoais, criativas e vividas, assume-se importante ao oferecer uma forma de resistência às vozes dominantes e privilegiadas no trabalho académico e um tipo de conhecimento que é mais democrático, holístico, ético e inclusivo. A forma como escolhi apresentar a fundamentação escrita desta pesquisa prática difere da convenção académica tradicional. Deliberadamente, escrevo de forma simples, direta e alicerçada na minha prática. Iniciei o processo de criação coreográfica sem fazer qualquer pesquisa para perceber o que outros autores ou outros coreógrafos já estudaram sobre o processo coreográfico. Ao resguardar-me desta informação, não foi minha intenção ser arrogante ou desdenhar e diminuir a importância do trabalho do outro, mas sim focar-me em descobrir uma forma de trabalhar intensamente própria e celebrar o facto de ter conseguido aceitar o desafio de sair da minha zona de conforto e percorrer um caminho inevitavelmente desconhecido e assustador. O que norteou a minha conduta foi a necessidade de testar a minha criatividade e construir uma obra coreográfica original, sem que tivesse de ser necessariamente inovadora. Para mim, ser criativo é simplesmente criar algo. Se conseguir criar algo completamente novo e útil à sociedade no geral tanto melhor, mas nem todas as criações têm de ser inovadoras, nem para as massas, pois podem ter outros propósitos. Penso que se dá demasiada importância à inovação, que tem o seu lugar, mas que não deveria ofuscar tudo o resto, fomentando a 'histeria do novo'.

The arts, including dance, are often considered inherently creative (...) Creativity is, though, a very nebulous term, and a complex and multifaceted phenomenon that can be conceptualised in many ways. It takes on a multiplicity of meanings in different contexts. While everyone recognises it when they see it, making any satisfactory general definition is inherently difficult. It's been described in many ways and from many perspectives, and while there is a consensus about many of its features, such as the outcomes of creativity having to be new and appropriate, much disagreement remains. Arriving at a definition that covers all the bases is highly problematic. Even the word "new" presents problems. What do we mean by new? How new does it have to be, and in whose terms? (Mead, 2012, p.1)

Criei uma obra coreográfica original porque teve origem em mim, na minha experiência de vida e no meu trabalho. Esta obra coreo(autoetno)gráfica é única porque retrata a minha vivência e o meu ser, e ninguém poderia criar uma igual. E a importância que ela tem no presente, ou que pode vir a ter no futuro, é relativa, como tudo o que existe entre o nascimento e a morte. É importante para mim e para as poucas pessoas que privam mais diretamente comigo e poderá vir a ter significado para outras no futuro. Esta obra coreográfica e a fundamentação escrita são o testemunho de alguém que se desafiou a fazer várias mudanças na sua vida e a cumprir-se, aceitando que tem algo a dizer e a partilhar, independentemente de quem possa reconhecer, ou não, a sua importância.

Holt (2003) fez o relato de uma figura algo marginalizada retratando as tensões pessoais que experimentou ao integrar a sua abordagem pedagógica nos mandatos do programa de ensino universitário e ao tentar publicar o seu artigo autoetnográfico. As suas experiências, e o sentimento de inadequação, fizeram-no questionar-se sobre o valor de continuar a tentar publicar o artigo, mas resolveu insistir porque admitir a derrota seria aceitar a marginalização das suas experiências pedagógicas e o método pelo qual escolheu expressá-las. Para este autor, publicar representou uma pequena, mas significativa vitória pessoal sobre certas perspetivas dominantes (que consideram que o uso do eu como fonte de dados é uma perspetiva autoindulgente, introspetiva e individualizada) e lamenta que a pesquisa autoetnográfica ainda não tenha alcançado a popularidade e o respeito dos seus antecessores etnográficos. Segundo Henrich (2012), na maioria das vezes, as pessoas escolhem escrever uma autoetnografia para entender melhor uma experiência, uma parte da sua vida ou uma parte de si com a qual estão em conflito e são estes pontos em comum, e o desejo de entender esses conflitos, que unem os autoetnógrafos. Para Muncey (2005), o relato etnográfico que fez da sua experiência de gravidez na adolescência contribuiu para um corpo de conhecimento que ajuda a informar a prática da enfermagem. Quando começou os estudos de doutoramento propôs-se fazer o que muitos pesquisadores fazem: descobrir respostas para grandes questões usando

uma variedade de métodos para satisfazer os orientadores e os examinadores da tese. No entanto, simultaneamente, e por curiosidade pessoal sobre as explicações para a gravidez na adolescência, começou a interessar-se pelos significados pessoais de eventos e comportamentos que não são gerados pela pesquisa dominante e isso levou-a ao mundo da autoetnografia, porque esta celebra a história individual, em vez de a demonizar. Para Muncey (2005), o caso desviante pode ser bastante convincente, porque tenta dar credibilidade a uma visão que não se encaixa na perspetiva dominante e pode lançar alguma luz sobre o "outro". Esta autora definiu 4 técnicas que serviram para partilhar a sua história com o mundo académico: fotografias, artefactos, metáforas e percursos. As imagens desempenharam um papel significativo no relato da história desta autora. Uma fotografia é um momento congelado no tempo, uma imagem de algo e uma representação simbólica desse momento. Para preencher algumas lacunas deixadas pelas fotografias, os artefactos como relatórios escolares, diplomas, artigos de jornais, objetos, etc., podem acrescentar elementos adicionais. As metáforas tentam explicar a verdade pessoal e procurar ligações entre as diferentes experiências de vida, enquanto os percursos podem ser literais ou metafóricos. Das 4 técnicas utilizadas por Muncey (2005), nas minhas reflexões, utilizei fotografias e artefactos (relatórios das escolas de Dança, programas e cartazes de espetáculos, etc.) para me recordar do meu percurso na Dança e organizar as memórias cronologicamente, e decidi acrescentar o registo videográfico, porque mostra os movimentos. Tal como o de Muncey, o processo reflexivo que percorro (à semelhança do processo coreográfico) tem uma característica iterativa que avança e recua no tempo e que analisa as imagens (fotografias, artefactos, vídeos) e as memórias a partir da experiência e da reflexão.

Duncan (2004) escolheu um método autoetnográfico não pela liberdade poética que permite, mas por ser o meio mais apropriado para investigar o foco da sua pesquisa: as compreensões tácitas de um praticante envolvido na complexa tarefa de design hipermédia e a maneira mais provável, dadas as circunstâncias, de desenvolver teorias de design. Bartleet (2009) tece uma narrativa autoetnográfica que se centra na sua prática criativa como maetrina. Movendo-se entre descrição e ação, diálogo e introspeção, a sua narrativa revela algumas das complexidades de refletir e de escrever sobre a música desta forma. Esta autora afirma que, embora a sua narrativa esteja fundamentada nas suas próprias experiências, revela questões significativas mais amplas sobre o processo de fazer autoetnografia, sobre a profissão de maestro e sobre a cultura e prática da produção musical no geral. Ao ler outras autoetnografias, apesar de não estarem diretamente relacionadas com a vida musical, Bartleet (2009) identificou-se com muitas das ideias e relacionou-as com as suas vivências como maetrina, dando origem a uma infinidade de ideias e maneiras de pensar sobre as suas experiências musicais. Tal como Duncan

(2004), escolhi a autoetnografia não pela sua liberdade poética, mas para poder analisar a minha própria prática coreográfica de forma mais sistemática. E considero que a minha autoetnografia, embora se centre nas minhas vivências, poderá dar conta de outros contextos onde a prática coreográfica se insere, revelando questões mais amplas sobre a pesquisa em Dança e sobre a profissão de coreógrafo e de bailarino em Portugal.

Como se verificou no enquadramento teórico, a maioria dos estudos realizados sobre os processos de composição coreográfica centram-se nas relações de colaboração entre o coreógrafo e o bailarino (nas coreografias a solo), ou o grupo de bailarinos (nas coreografias de grupo), e na criatividade que emerge fruto dessa interação (Ashley, 2005; Barbour, 2008; Butterworth, 2004; Carter, 2000; Clifford, 2012; Dantas, 2005; Farrer, 2014; Fenton, 2011; Finn, 2013; Kloppenberg, 2010; Mason, 2009; Mason & Dalman, 2009; Stevens & Glass, 2005; Stevens & McKechnie, 2005). Na revisão da literatura efetuada, entre os 5 artigos (Bannon & Kirk, 2014; Barbour, 2012; Daltro & Matsumoto, 2016; Klein, 2016; Vieira 2013) e as 8 teses práticas (Go, 2011; Longley, 2011; Miller, 2010; Murphy, 2008; Pereira, 2010; Taylor, 2008; Valle, 2013; Wolff, 2010) centradas na criação artística do coreógrafo-bailarino solista, a informação reunida sobre os processos coreográfico, performativo e colaborativo é reduzida. Quais as diferenças e semelhanças entre os diferentes processos coreográficos (coreógrafo e bailarino, coreógrafo e bailarinos, coreógrafo-bailarino)? De que forma é que, no mesmo corpo, a experiência do “bailarino” dialoga com a experiência do “coreógrafo”? Onde e como é que o coreógrafo-bailarino solitário vai buscar inspiração? Como é que o coreógrafo-bailarino se auto valida no seu processo solitário? Como é que sente e vive os limites do seu processo criativo? De que forma pode confiar em si e no seu processo criativo, sem se deixar invadir pela dúvida? Como pode identificar e reconhecer a qualidade da sua mensagem? De que forma é que os seus níveis de autoestima o aproximam ou afastam do seu processo criativo?

SOLITUDE is out of fashion (...). Most of us now work in teams, in offices without walls, for managers who prize people skills above all. Lone geniuses are out. Collaboration is in. But there's a problem with this view. Research strongly suggests that people are more creative when they enjoy privacy and freedom from interruption (Cain, 2012, § 1-2)

O meu objetivo principal ao desafiar-me para realizar este tipo de pesquisa prática era criar uma obra coreográfica solista com duração entre 45 a 50 minutos, não apenas para apresentar na tese, mas também para reformular o meu percurso como bailarina-coreógrafa. Na realidade, o meu problema era muito simples: iria ser capaz de compor uma obra coreográfica solista de 45 minutos, utilizando uma linguagem própria que não recorresse a uma técnica específica de Dança pré-estabelecida? Tinha anos de

experiência como bailarina, como professora de Dança e como coreógrafa, principalmente na área das Danças Espanholas. Já compus imensas coreografias para mim, para as alunas e para as bailarinas, e já produzi vários espetáculos de uma hora, onde dancei solos curtos e coreografias de grupo, mas a verdade é que nunca tinha criado um solo de 45 minutos. E nunca me tinha permitido coreografar a linguagem específica do meu corpo, nem tinha criado um espetáculo que retratasse a importância que o Yoga tinha tido na minha vida. Sabia que queria criar um espetáculo de 45 ou 50 minutos, que incluísse Dança (o meu movimento) e Yoga (posições, movimentos, respiração e ensinamentos em forma de poemas), mas como iria concretizar esta ideia? E qual seria o contributo das técnicas de respiração e de meditação do Yoga, que pretendia utilizar, para o processo de criação e de interpretação da obra coreográfica? De que forma é que o meu estado de consciência seria alterado pelas técnicas corporais do Yoga durante o processo de criação e durante a interpretação da obra coreográfica?

Simultaneamente, queria perceber até que ponto iria trabalhar realmente sozinha, e a partir de quando iria precisar da colaboração de outras pessoas, tanto no processo coreográfico como no processo performativo. Sabia que, pelo menos no processo performativo, em princípio, iria ter necessidade de recorrer a outras pessoas, ainda que fosse apenas na confeção do figurino, ou na conceção das luzes. Mas primeiro teria de passar pela experiência concreta de coreografar e de interpretar a obra coreográfica, para poder recolher e analisar os dados e confrontar o que tinha planeado e imaginado que iria acontecer, com a realidade do que de facto aconteceu durante o processo coreográfico e performativo.

Antes de continuar considero importante esclarecer também a minha utilização dos termos bailarino-coreógrafo e coreógrafo-bailarino. Ambos têm o mesmo significado: um indivíduo que em determinado momento assume as duas funções simultaneamente, criando e interpretando uma obra coreográfica solista. Normalmente é raro que alguém trabalhe exclusivamente desta forma, pois ao longo da sua carreira, a maioria dos profissionais trabalha também com outros bailarinos criando coreografias a solo ou em grupo. Portanto, os termos não pretendem ser uma identificação permanente, mas circunstancial. Para descrever o meu caso prefiro utilizar o termo bailarina-coreógrafa porque, apesar de ter focado a minha pesquisa no desenvolvimento do meu papel como coreógrafa, continuo a considerar que ser bailarina é mais importante para mim e por essa razão vem mencionado primeiro. Para me referir aos outros autores e aos inquiridos do questionário, privilegiei o termo coreógrafo-bailarino, principalmente para estabelecer uma associação/diferenciação mais clara entre o termo coreógrafo-bailarino e a expressão coreógrafo e bailarino(s) que retrata um tipo de relação diferente uma vez que nesta última há mais do que um indivíduo implicado.

2.2. Questões de Investigação

Das reflexões acima expostas defini a pergunta principal que conduziu esta investigação:

- Como se constitui o processo de criação de uma obra coreográfica solista concebida e interpretada pela própria bailarina-coreógrafa?

Mais especificamente, procurei encontrar resolução para as seguintes subquestões:

- Como é que uma intérprete solista, num programa doutoral centrado na prática, cria uma obra autoral e descreve o seu processo criativo?

- Como se escreve um processo autoetnográfico cujos elementos centrais são a prática coreográfica e o movimento?

- Como se distinguem os processos coreográfico e performativo na criação e interpretação de uma obra coreográfica solista concebida pela própria bailarina-coreógrafa?

- Que tipo de colaborações se podem estabelecer durante o processo de criação e de apresentação de uma obra coreográfica solista autoral concebida pela própria bailarina-coreógrafa?

- Como se relaciona a linguagem da Dança com os princípios corporais do Yoga e a Palavra, numa obra coreográfica solista autoral?

2.3. Objetivos

Para responder às perguntas colocadas estabeleci um conjunto de objetivos de pesquisa:

- Explorar o processo de criação coreográfica na elaboração de uma obra solista autoral como bailarina-coreógrafa, desde a sua conceção, composição e ensaios, até à apresentação final ao público.

- Descobrir uma linguagem de movimento própria, na interseção entre a Dança e as técnicas do Yoga, que desenvolva um estilo pessoal.

- Relacionar o movimento dançado e os princípios corporais e mentais do yoga, especificamente as técnicas de respiração, posições e meditação em movimento, no processo de composição de uma obra coreográfica.

- Observar, documentar, refletir sobre e descrever as atividades desenvolvidas durante os processos coreográfico e performativo.

- Observar, documentar, refletir sobre e descrever os processos colaborativos entre a bailarina-coreógrafa e as pessoas que contribuíram para a concretização e para a apresentação da obra solista autoral.

- Conhecer os processos de criação coreográfica de outros intérpretes/coreógrafos solistas.

2.4. Procedimentos

Para responder às questões e atingir os objetivos propostos teria de encontrar procedimentos adequados que permitissem combinar métodos diferenciáveis e adaptáveis à especificidade de uma Pesquisa Prática em Dança. Tratar-se-ia da integração da Pesquisa Coreográfica (de carácter exploratório e prático/performativo) com a Pesquisa Autoetnográfica (de carácter reflexivo e descritivo), ou seja, uma pesquisa que nomeei de coreo(autoetno)gráfica e cuja representação se pode observar na figura 2. Fui criando a minha maneira de trabalhar à medida que ia avançando no processo e criando uma organização interna, que foi resultado da experiência na prática e da reflexão sobre a mesma. Só agindo e observando tomei consciência dos processos internos e externos e de toda a informação que lhes é inerente.



Figura 2 – Representação esquemática da pesquisa prática coreoautoetnográfica

O meio principal de recolha de dados seria resultante da ação do investigador, que é ao mesmo tempo sujeito e objeto de pesquisa, numa auto-observação consciente, e que, tal como Schiphorst (2009) refere, também acede ao estado corporal, à percepção sensoriomotora, à atenção, à ação direcionada intencionalmente e, finalmente, acede ao conhecimento dependente do estado, características comuns às metodologias de primeira pessoa.

First-person methodologies can be characterized as embodied technical practice that is both self-reflexive and self-enacted. They attend to the self in order to act upon the self. First-person methodologies are an example of what Schon refers to as reflection-

in-action, and what Foucault refers to as Technologies of the Self (Schiphorst, 2009, p.53)

Segundo Schiphorst (2009) as metodologias de primeira pessoa são fundamentais para as práticas somáticas e para a dança/performance, mas também contribuem para as epistemologias de prática de uma série de outras disciplinas contemporâneas. Esta autora considera as metodologias de primeira pessoa como a base comum do conhecimento compartilhado entre diversas disciplinas como a somática e a dança/performance, a psicologia, a ciência cognitiva, a fisiologia, a filosofia e a medicina orientais, e a filosofia ocidental, particularmente a fenomenologia e o pragmatismo. A figura 3 é uma adaptação do esquema representativo das metodologias de primeira pessoa, apresentado por Schiphorst (2009), no qual acrescentei a autoetnografia.

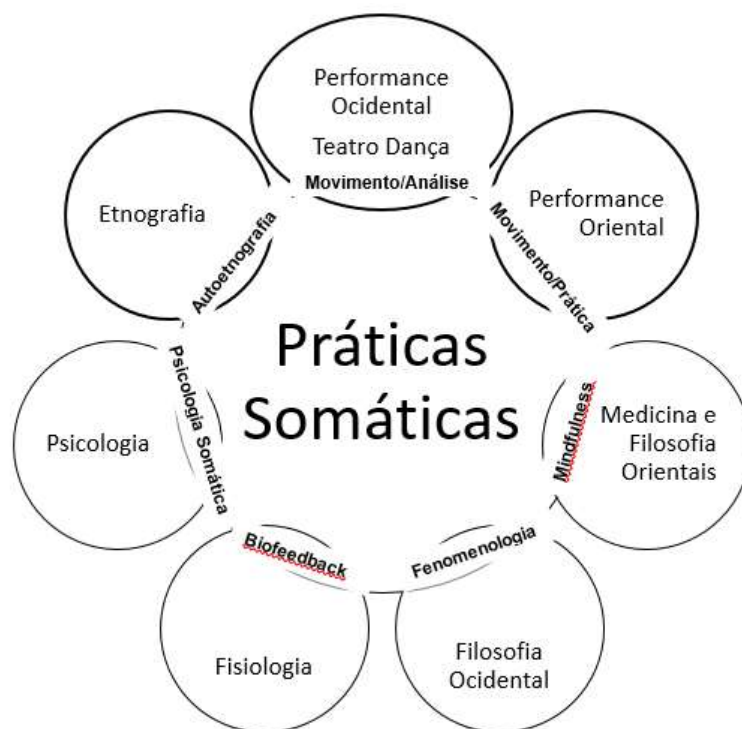


Figura 3 – Metodologias de primeira pessoa (adaptado de Schiphorst, 2009, p.56)

Colocando-me no papel de investigadora que observa os seus próprios processos (o coreográfico e o performativo da bailarina-coreógrafa) planeiei a forma como iria recolher os dados que iriam auxiliar-me nessa observação e interpretação da minha prática, sabendo de antemão que todos os planos imaginados devem ser flexíveis e adaptáveis à realidade que vai acontecendo. Simultaneamente, tomei algumas decisões relativamente ao processo coreográfico e ao meu papel como bailarina-coreógrafa. Com o intuito de encontrar uma linguagem de movimento própria alicerçada nas características do meu corpo e do seu movimento, defini à partida que iria passar pelo processo coreográfico de forma autónoma e o mais independente possível e em relação privilegiada com o corpo e

os seus processos intuitivos, e assim tomei duas decisões iniciais: (1) não fiz pesquisa bibliográfica para conhecer os métodos de composição de outros coreógrafos nem para saber como funciona o seu processo coreográfico - quis encontrar o meu próprio método sem recorrer a nenhuma referência exterior; e (2) os ensaios no estúdio seriam solitários pois não estaria mais ninguém comigo - foi a forma que encontrei para provar a mim própria que conseguia fazer o trabalho sozinha, confiando nas minhas capacidades e sentindo-me íntegra com as minhas decisões.

A experiência profissional anterior como bailarina, como coreógrafa e como professora de Dança, apesar de nunca ter criado uma obra coreográfica solista de 45 minutos e com uma linguagem própria do meu corpo, deu-me confiança para iniciar o processo coreográfico e ir explorando diferentes métodos de composição sem ter planeado antecipadamente a pesquisa coreográfica. Sabia que o computador ia ser indispensável, pois desde 2007 que o utilizo como instrumento de trabalho nas aulas de Dança e nos meus ensaios, mas não tinha um plano de trabalho delineado. Este procedimento de iniciar a pesquisa sem preparação prévia já foi identificado por outros investigadores: Haseman (2006) afirma que os pesquisadores que se deixam conduzir pela prática constroem pontos de partida experienciais a partir dos quais a prática prossegue, começam a praticar para ver o que emerge; e Mason (2009) declara que a coreografia é mais do que uma arte, é a expressão de um método de investigação e a performance é a sua publicação, e os métodos são muito diferentes dos métodos hipotético-dedutivos, pois é importante permitir que as hipóteses sejam orientadas pelo trabalho de campo, e não impostas previamente pelo investigador.

A combinação de informação recolhida através da auto-observação, da observação sistemática do campo de ação através dos diferentes instrumentos utilizados e da observação dos recetores da obra coreográfica, constitui a disposição desta investigação. Nesta pesquisa, para além da auto-observação e da reflexão sobre a ação, escolhi como instrumentos de trabalho de recolha da informação pretendida um diário de pesquisa e o registo audiovisual de todos os ensaios e espetáculos. O diário de pesquisa serviu para ter um registo escrito das ideias e conceitos que fossem surgindo e dos ensaios realizados, enquanto que o registo audiovisual de todos os ensaios permitiu editar e compor as imagens e criar os vídeo-documentários que mostram e descrevem os processos coreográfico, performativo e colaborativo. Como investigadora, no decorrer do processo coreográfico e performativo, fui aperfeiçoando os meus métodos de auto-observação (agir observando/refletindo) e de recolha de dados. Na figura 4 pode observar-se como o percurso de descoberta e de exploração de movimento foi acompanhado pelos 2 tipos de registos, o escrito, e o audiovisual.

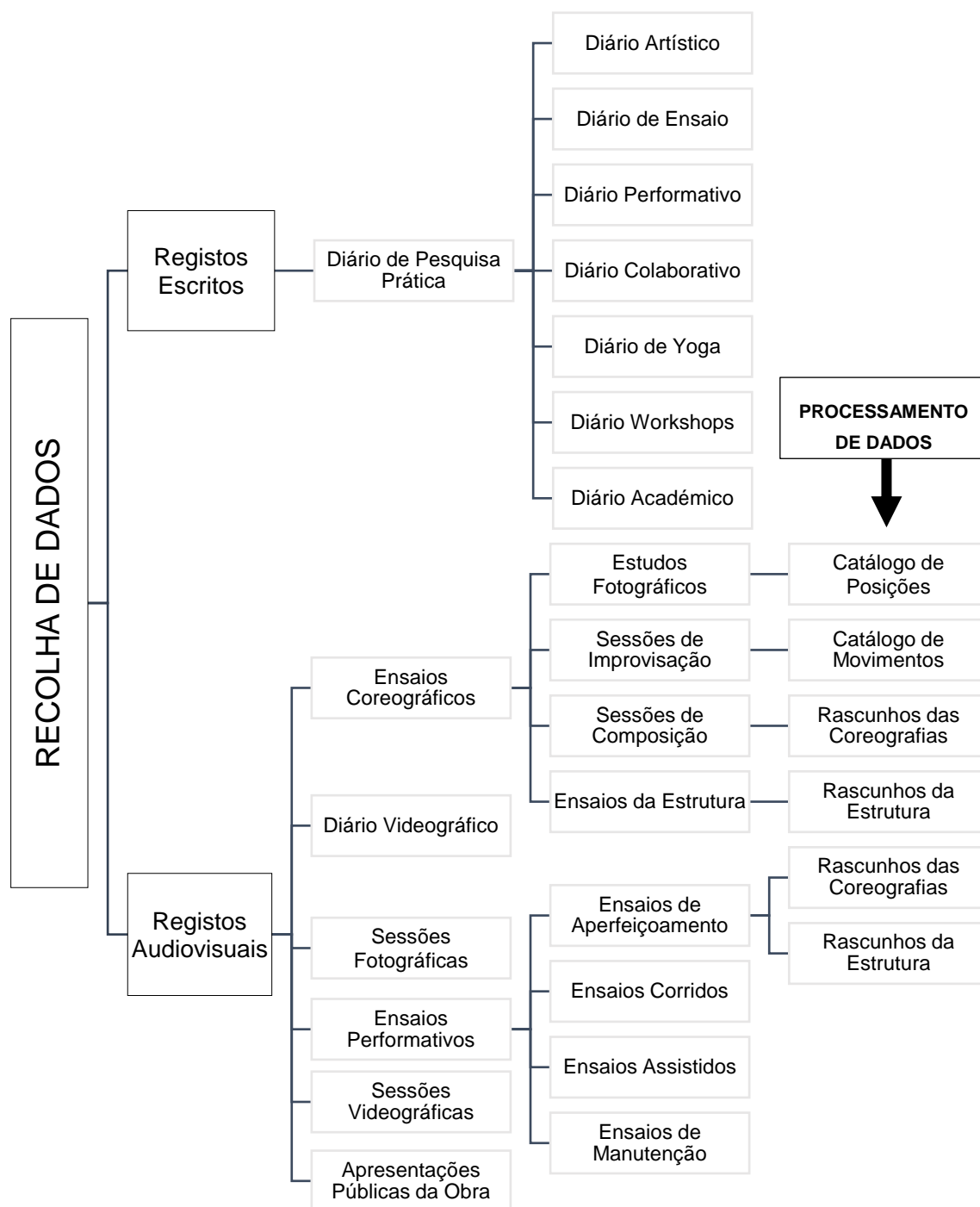


Figura 4 – Representação esquemática da recolha de dados (registos escritos e audiovisuais)

Relativamente ao diário de pesquisa, inicialmente tinha previsto manter uma série de diários separados e fazer o registo escrito de todas as ideias e conceitos da obra coreográfica no Diário Artístico, o registo escrito do que acontecia nos ensaios no Diário de Ensaio, o registo escrito do que acontecia no processo performativo no Diário Performativo, o registo escrito das colaborações estabelecidas no Diário Colaborativo e o registo escrito do que acontecia nas aulas particulares de Yoga no Diário de Yoga. Mais tarde, no decorrer do processo tornou-se mais prático juntar todos os registos num único documento word e fazer o Diário de Pesquisa Prática que abarca todas as dimensões atrás

descritas e ainda o registo escrito do que aconteceu nos workshops que organizei numa fase mais avançada do processo (Diário Workshops) e o registo escrito das atividades desenvolvidas no âmbito mais académico do processo (Diário Académico).

Os registos audiovisuais englobam os Ensaios Coreográficos (que incluem os Estudos Fotográficos, as Sessões de Improvisação, as Sessões de Composição, e os Ensaios da Estrutura); as Sessões Fotográficas; as Sessões Videográficas; os Ensaios Performativos (que incluem os Ensaios de Aperfeiçoamento, os Ensaios Corridos, Ensaios Assistidos e os Ensaios de Manutenção); o Diário Videográfico onde filmava as reflexões espontâneas que me surgiam durante os ensaios em vez de interromper o processo para escrever no Diário de Pesquisa Prática; e as apresentações públicas da obra coreográfica.

Alguns destes dados foram utilizados durante a pesquisa prática, nos ensaios, como instrumentos de desenvolvimento do trabalho coreográfico, nomeadamente, o Esquema da Estrutura Coreográfica e Sonora que fui registando no Diário Artístico de forma a ordenar todos os elementos que constituem a obra (ordem das palavras, poemas, posições, nomes das sequências e coreografias, sons), e que me auxiliava na sistematização do trabalho e na organização das ideias e dos ensaios. Alguns dos registos audiovisuais foram também processados e editados durante os ensaios, representando um desenvolvimento dos métodos de recolha que levou à constituição de outros instrumentos como o Catálogo de Posições, o Catálogo de Movimentos, os Rascunhos das Coreografias e os Rascunhos da Estrutura.

Como investigadora, depois de finalizar o processo coreográfico e ainda no decorrer do processo performativo, para iniciar a fase de escrita da dissertação comecei por fazer uma retrospectiva autoetnográfica do meu percurso na Dança e no Yoga, que me permitiu refletir sobre a forma como o meu trabalho se desenvolveu com a prática do Yoga antes de iniciar a pesquisa no âmbito do doutoramento (capítulo III). Esta reflexão ajudou-me a compreender melhor as razões porque escolhi criar uma obra coreográfica solista para mim própria e estudar os meus processos de criação. Para fazer esta retrospectiva apoiei-me em fotografias e vídeos do meu passado na Dança que me transportaram para determinados momentos e me permitiram reviver as situações com outro olhar e outra maturidade e, assim, estabelecer novas relações entre os factos. Estas vivências e reflexões são assim partilhadas através da escrita e de mapas mentais simples, diagramas cognitivos estruturadores (Wheeldon & Ahlberg, 2012) que surgem espontaneamente como representações intuitivas dos pensamentos resultantes do diálogo interior que estabeleci quando refleti sobre o meu passado na Dança e no Yoga.

De seguida comecei por organizar e analisar os dados recolhidos durante a pesquisa prática: o visionamento e a edição dos registos audiovisuais permitiram-me criar

documentários em vídeo que descrevem os meus processos coreográfico, performativo e colaborativo (capítulo IV – PESQUISA COREOGRÁFICA, pontos 4.1.1.2. e 4.1.2.2. – Os Procedimentos), e a análise de conteúdo do Diário da Pesquisa Prática e o visionamento do Diário Videográfico foram instrumentos de reflexão essenciais sobre as vivências que experienciei durante os processos (capítulo IV – ponto 4.1.1.4. e ponto 4.1.2.4. - De dentro para fora).

As formas de documentação e o processo arquivístico também nortearam os procedimentos metodológicos. Da extensa recolha de dados, nomeadamente através do Diário da Pesquisa Prática e dos registos audiovisuais originais dos ensaios resulta uma quantidade maciça de informação, demasiado extensa para colocar nos anexos ou mesmo num DVD. Desde o início do processo e da recolha de dados, procurei formas de documentar e de disponibilizar os dados recolhidos a futuras pesquisas que possam vir a ser feitas sobre os processos coreográficos do bailarino-coreógrafo que cria para si próprio. A minha interpretação da experiência por que passei, que apresento na forma de vídeo-documentários, não abrange toda a informação que é possível analisar nos registos audiovisuais originais. O que me proponho alcançar não é decretar o meu conhecimento, mas expor a minha experiência e os dados recolhidos, tornando-os acessíveis a quem possa estar interessado, para que estabeleça relações, fazendo as suas próprias análises e interpretações. Os registos estão disponíveis, mediante solicitação por email, para os investigadores interessados em fazer pesquisa nesta área. Na figura 5 apresento uma relação das imagens recolhidas durante a pesquisa prática e das imagens que foi possível editar e mostrar neste documento na forma de vídeo-documentários.

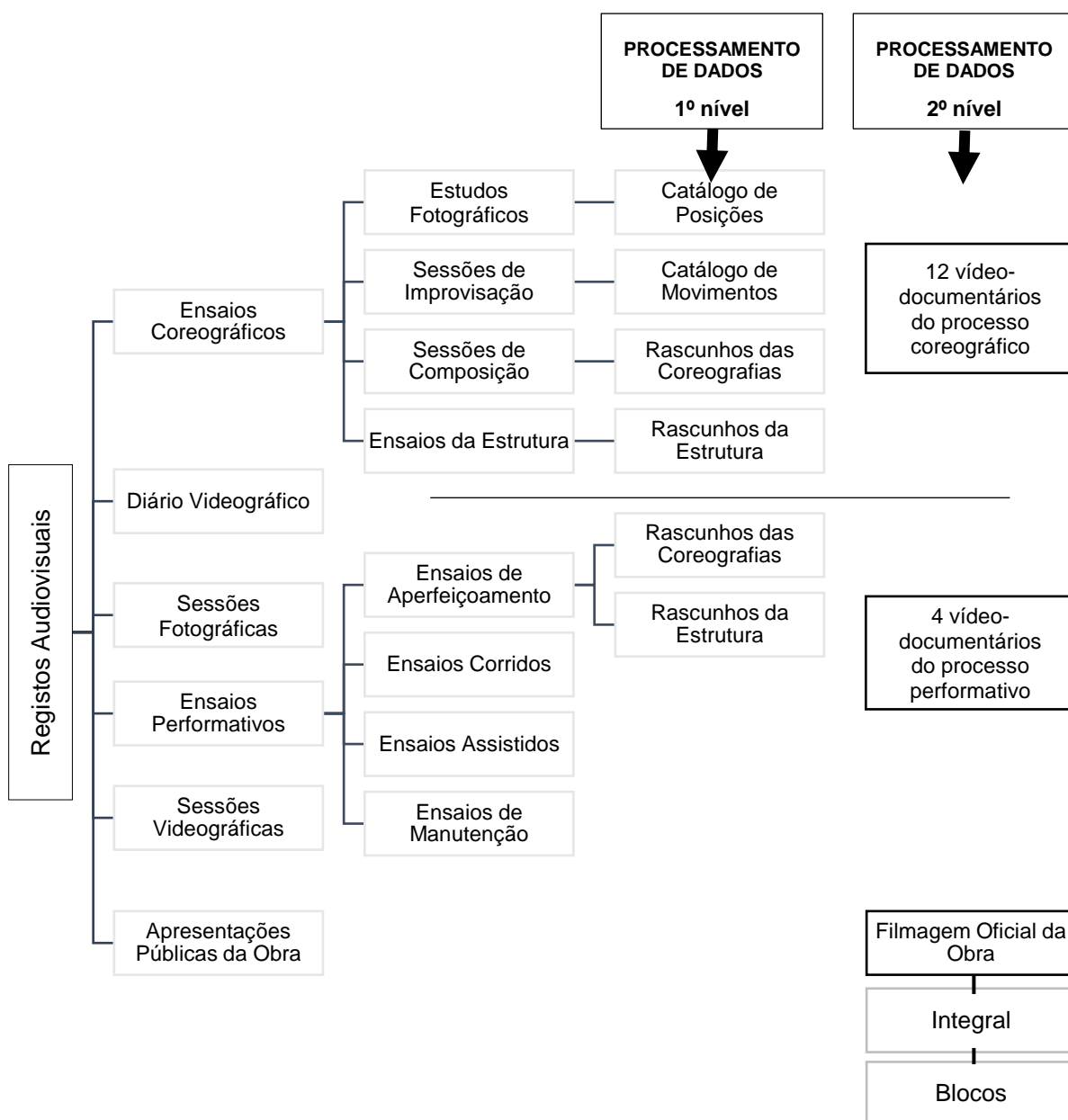


Figura 5 – Representação esquemática da recolha de dados audiovisuais (imagem, áudio, vídeo)

Para além dos vídeo-documentários que descrevem os processos coreográfico e performativo, apresento também a gravação oficial da obra coreográfica que foi realizada no Auditório Maria de Jesus Barroso da Casa das Histórias no dia 19 de maio de 2016 e que representa a concretização do produto final dos processos criativos (capítulo IV). A gravação é apresentada de duas formas: na versão integral que mostra a obra coreográfica do princípio ao fim sem interrupções (capítulo IV, ponto 4.1.4.1. versão 45 minutos); e por blocos que permitem visualizar a forma como dividi as diferentes partes que constituem a estrutura coreográfica da obra (capítulo IV, ponto 4.1.4.3. Estrutura Sonora da Obra, ponto 4.1.4.5. Respiração e ponto 4.1.4.6. Energia).

Segundo Muncey (2005), este tipo de pesquisa reflexiva tenta atribuir credibilidade a uma visão que não se encaixa na perspectiva científica dominante e que pode lançar alguma luz sobre o outro. Esta autora definiu 4 técnicas autoetnográficas que utilizou para partilhar a sua pesquisa com o mundo académico - fotografias, artefactos, metáforas e percursos. Como se pode observar na figura 6, a minha pesquisa prática desenrolou-se em 4 fases, nas quais recorri também a técnicas autoetnográficas para partilhar a minha pesquisa.



Figura 6 – Representação esquemática das fases da pesquisa autoetnográfica

A primeira fase foi a da auto-observação da prática coreográfica e da recolha de dados. A segunda, terceira e quarta fases estão incluídas no processo de escrita da tese, sendo que na segunda fase, da retrospectiva autoetnográfica do meu passado na Dança e no Yoga, utilizei fotografias, vídeos, mapas mentais e linhas cronológicas para partilhar a pesquisa; e na fase de descrição da pesquisa coreográfica utilizei vídeo-documentários, fotografias, linhas cronológicas e mapas mentais.

Para finalizar, procurei contextualizar a experiência e os conhecimentos adquiridos durante a prática relacionando-os com os processos coreográficos e performativos de outros coreógrafos-bailarinos solistas. Para isso fiz uma revisão de artigos sobre o processo coreográfico no geral e de teses de doutoramento práticas sobre o processo coreográfico solista no particular (capítulo I, pontos 1.4., 1.5., 1.6. e 1.7) e elaborei e apliquei um questionário a coreógrafos-bailarinos residentes em Portugal (ver capítulo V e anexo 3). Com a aplicação do questionário pretendo conhecer os processos de outros coreógrafos-bailarinos e contextualizar a pesquisa prática coreográfica que realizei neste estudo. Por essa razão fiz várias perguntas relativas aos seus processos artísticos aquando da sua primeira experiência com a composição e interpretação de uma obra coreográfica solista e

da sua experiência profissional atual, interpretando-as à luz da relação com a minha experiência concreta. Com certeza outras análises e interpretações podem ser feitas, pelo que coloquei em anexo os dados, devidamente tratados para respeitar o anonimato dos inquiridos. Assim, encontra-se em anexo o modelo do questionário e as tabelas que utilizei para fazer a primeira análise das respostas, das quais se pode recolher muita informação útil e que não foi possível incluir no corpo do texto. Considero que a leitura das tabelas com as respostas poderá revelar-se muito útil para bailarinos e coreógrafos que estejam a programar a sua primeira criação de uma obra coreográfica solista - pois pode dar várias pistas de como planear o processo ou agir em determinada situação - ou para coreógrafos-bailarinos que já tenham passado pela experiência e queiram comparar vivências e perceber pontos em comum ou divergentes. O intuito principal da divulgação da minha experiência e da dos inquiridos é contribuir para clarificar alguns processos que por vezes são experienciados de formas menos conscientes.

O questionário incluía perguntas sobre o processo coreográfico e performativo da primeira obra coreográfica solista com mais de 30 minutos que coreografaram e interpretaram na sua carreira artística. É importante referir que o critério dos 30 minutos, que estabeleci, é pouco sólido e foi utilizado apenas como referência para distinguir entre *coreografias*, de curta duração (entre 3 a 5 minutos, por exemplo) que geralmente não implicarão um processo coreográfico muito longo, e *obras coreográficas*, de maior duração, e que envolvem um trabalho de pesquisa coreográfica mais aprofundado. Responderam 11 coreógrafos, 9 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, todos com reconhecida experiência profissional em Dança e com experiência anterior como coreógrafos e como bailarinos quando coreografaram e interpretaram a sua primeira obra coreográfica solista com mais de 30 minutos.

2.5. Pertinência do Estudo

Segundo Leavy (2015), estão a desenvolver-se muitas sinergias entre a prática artística e a prática de investigação qualitativa:

Both artistic practice and the practice of qualitative research can be viewed as crafts. Qualitative researchers do not simply gather and write; they compose, orchestrate, and weave. As Valerie J. Janesick (2001) notes, the researcher is the instrument in qualitative research as in artistic practice. Moreover, both practices are holistic and dynamic, involving reflection, description, problem formulation and solving, and the ability to identify and explain intuition and creativity in the research process. Therefore, Janesick refers to qualitative researchers as "artist-scientists." She also suggests that if we begin to better understand and disclose how we use creativity and

intuition in our research, then we can better understand the function of qualitative research. (Leavy, 2015, p. 17)

Analisando as 15 teses de doutoramento práticas em Dança mencionadas anteriormente (Ellis, 2005; Fisher, 2002; Flexer, 2013; Go, 2011; Longley, 2011; Miller, 2010; Murphy, 2008; Parker, 2010; Pereira, 2010; Roche, 2009; Sell, 2013; Taylor, 2008; Thorndike, 2010; Valle, 2013; Wolff, 2010) foi possível fazer um resumo dos conteúdos relativamente ao tipo de coreografias apresentadas (a solo ou em grupo, e fixas ou improvisadas) e à existência de colaboração e de registos audiovisuais da obra coreográfica e do processo de criação. Como é possível verificar na tabela 2, dos 15 autores, 7 criaram unicamente obras de grupo ou solos para outros bailarinos, ou dançaram solos coreografados por outra pessoa (Ellis, 2005; Fisher, 2002; Flexer, 2013; Parker, 2010; Roche, 2009; Sell, 2013; Thorndike, 2010) e 8 criaram e interpretaram coreografias a solo para si próprios (Go, 2011; Longley, 2011; Miller, 2010; Murphy, 2008; Pereira, 2010; Taylor, 2008; Valle, 2013; Wolff, 2010) tendo todos os autores mencionado a existência de colaboração na realização da sua pesquisa coreográfica.

Relativamente aos registos audiovisuais, pode-se observar na mesma tabela que há 4 autores que não têm nenhum DVD em anexo (Fisher, 2002; Longley, 2011; Thorndike, 2010; Valle, 2013). Quanto ao registo videográfico das obras coreográficas há 10 autores que têm um DVD anexo à tese (Ellis, 2005; Flexer, 2013; Go, 2011; Miller, 2010; Murphy, 2008; Parker, 2010; Pereira, 2010; Roche, 2009; Sell, 2013; Taylor, 2008; Wolff, 2010), no entanto, Pereira (2010) e Taylor (2008) não registaram todas as coreografias que analisaram na sua pesquisa. Sobre o registo videográfico dos processos coreográficos, apenas 4 autores mencionam a inclusão deste tipo de registos, mas não dão informação detalhada do seu conteúdo (Ellis, 2005; Go, 2011; Roche, 2009; Sell, 2013). Com exceção de uma dissertação que dá acesso online aos registos videográficos das performances (Flexer, 2013), não foi possível aceder a nenhum registo videográfico das obras coreográficas, ou dos processos criativos que lhes deram origem, pois estes registos estão em DVDs anexos às teses impressas que se encontram alocadas nas respetivas bibliotecas. No entanto, fazendo uma pesquisa na internet foi possível visualizar excertos das obras criadas por Miller (2010), por Pereira (2010), e por Go (2011) que claramente foram aí colocados em períodos posteriores à escrita da tese. A simples observação desses registos acrescenta uma dimensão que enriquece grandemente a perceção do leitor relativamente à pesquisa realizada e que a escrita dos autores, na minha opinião, não conseguiu transmitir. E daí a importância que dou aos registos videográficos.

Tabela 2 - Estudos de doutoramento com carácter eminentemente prático no âmbito da dança coreografada

Autores (tese)	Autoria Coreográfica	Interpretação Coreográfica	Obras Coreográficas			Processo Coreográfico	
			Tipo de Coreografia		Registo Vídeo	colaboração	Registo Vídeo
			Nº Bailarinos	Fixa ou improvisada			
Ellis, S. K. (2005)	Ellis, S. K.	vários	Grupo	i.i.	DVD	sim	DVD
		vários	Grupo				
Flexer, Y. (2013)	Flexer, Y.	vários	Grupo	Fixa e Improvisada	DVD e online	sim	i.i.
		vários	Grupo				
		vários	Grupo				
Sell, N.L. (2013)	Sell, N.L.	vários	Grupo	Fixa	DVD	sim	DVD
Thorndike, A. (2010)	Michael Estanich	Thorndike, A.	Solo	Fixa	não	i.i.	não
	Annie Kloppenberg	vários	Grupo	Fixa		sim	
	Bailarinos	vários	Grupo	Improvisada		i.i.	
Parker, S. J. (2010)	Parker, S. J.	Phoebe Robinson	Solo	Fixa	DVD	sim	não
Fisher, B. (2002)	10 coreógrafos	Fisher, B	10 Solos	Fixa	não	sim	não
Roche, J. (2009)	John Jasperse	Roche, J.	Solo	Fixa	DVD	sim	DVD
	Jodi Melnick	Roche, J.	Solo	Fixa			
	Liz Roche	Roche, J.	Solo-Trio	Fixa			
Go, H.J. (2011)	Go, H. J.	Go, H. J.	Solo	Fixa	DVD	i.i.	DVD
		Go, H. J.	Solo	Fixa		i.i.	i.i.
Longley, A. (2011)	Longley, A.	Longley, A.	Solo	Fixa	não	i.i.	não
	Longley, A. e Valerie Smith	Longley, A. e Valerie Smith	Dueto	Improvisada		sim	
	Longley, A.	Longley, A. e Valerie Smith	Dueto	i.i.		sim	
	Longley, A.	Longley, A. e Valerie Smith	Dueto	Fixa e Improvisada		sim	
Miller, J. (2010)	Miller, J.	Miller, J.	Solo	Fixa e Improvisada	DVD	sim	i.i.
Murphy, S. (2008)	Murphy, S.	Murphy, S.	Solo	i.i.	DVD	i.i.	i.i.
		Michaela Pegum e Jo White	Dueto			sim	
Pereira, P.J.B. (2010)	Pereira, P.J.B.	Pereira, P.J.B.	Solo	Improvisada	DVD	sim	i.i.
		Pereira, P.J.B.	Solo	Improvisada	não		não
Wolff, S. S. (2010)	Wolff, S. S.	Wolff, S. S.	Solo	Fixa	DVD	i.i.	i.i.
		Danielli Mendes	Solo	Fixa		sim	
Taylor, G. (2008)	Taylor, G.	Taylor, G.	Solo	Improvisada	não	sim	não
		Taylor, G.	Solo	Fixa e Improvisada			
		Taylor, G.	Solo	Fixa e Improvisada	DVD		
Valle, M. (2013)	Valle, M.	Valle, M.	Solo	Improvisada	não	sim	não
		Valle, M.	Solo	i.i.		i.i.	
		Valle, M.	Solo	i.i.		i.i.	

Legenda: i.i. – informação insuficiente

O estudo que me propus conduzir acompanha a prática em tempo real e mostra os processos coreográfico e performativo através de vídeo-documentários que podem ser acedidos através de links, contornando assim a dificuldade de acesso ao DVD anexo à dissertação impressa. Entendo que ler sobre o movimento, sem o poder ver, não faz sentido e por isso faço questão que os registos videográficos estejam acessíveis online. Apesar da importância crescente que vai sendo dada ao estudo e à conservação de todos os aspetos relacionados com a Dança, verifico que são mais frequentes os estudos em dança que se desenvolvem na área da estética, da filosofia, da sociologia ou da história, do que os estudos que fazem uma análise do movimento dançado e dos métodos de composição utilizados para o criar. Nesta fundamentação escrita, ou asserção, procuro manter a prática coreográfica como foco central, pois sempre que leio teses de doutoramento sobre Dança, e mais especificamente sobre a prática da Dança, lamento o facto de serem, quase sempre, excessivamente teóricas. Há demasiado foco nos conceitos e nas teorias, e pouco na prática. E mesmo quando há uma ênfase na prática, os conhecimentos são sempre transmitidos por palavras e tenho necessidade de ver o movimento e os corpos onde este teve origem (ainda que seja apenas em fotografias, mas de preferência em vídeo). O movimento deve ser sentido por quem o executa e visto por quem o analisa.

While all approaches to the study of dance provide potentially meaningful data and insights relating to the role of dance in its socio-cultural context, the heart of dance is the movement. Dance research that ignores the dancing (except for very broad descriptive statements) ignores a major component that has potential for revealing a great deal about those who create and use dance (Bartenieff, Hackney, Jones, Zile, & Wolz, 1984, p.3)

Tenho necessidade de ver vídeos que revelem a situação prática, mas mesmo quando há vídeos que podem elucidar um pouco sobre as questões mais práticas, são sempre relegados para os anexos, e, portanto, na realidade o acesso aos vídeos está muito dificultado. Tenho sempre curiosidade de ver os documentos primários (vídeos, fotografias, transcrições das entrevistas), para além de ler as interpretações que o autor fez dos dados que recolheu, porque muitas vezes a minha interpretação dos dados difere da do autor que os recolheu e analisou. Assim, nesta fundamentação escrita apresento os resultados da pesquisa da forma que eu gostaria de ter visto noutras dissertações que consultei. Escrita simples e acessível. Menos texto escrito e mais fotografias e vídeo-documentários do processo, para ilustrar os pensamentos, os movimentos e as situações. As fotos, e os links para os vídeos, estão acessíveis no corpo da dissertação, para além de se encontrarem no dispositivo DVD que acompanha a tese. Desta forma pretendo tornar visível,

Metodologia

fundamentando através da sua documentação exaustiva, a complexidade presente no processo coreográfico e performativo solista.

CAPÍTULO III – RETROSPECTIVA

Neste capítulo apresento o primeiro exercício autoetnográfico que realizei neste estudo com a retrospectiva do meu passado na Dança (1. o passado no presente) e do meu encontro comigo própria e com a Dança, através do Yoga (2. o presente suspenso).

Os pontos deste capítulo e do capítulo IV estão organizados segundo uma lógica temporal. Apesar de utilizar o tempo cronológico para especificar datas e relacionar acontecimentos, o tempo psicológico também está patente, nomeadamente nos títulos dos pontos que constituem os capítulos III e IV. O “presente” pode ser encarado como a única coisa que existe, porque o passado já aconteceu, e o futuro ainda não chegou, ou pelo contrário, o presente pode ser visto como algo que não existe porque está continuamente a passar e a ser transformado em passado. Ou pode ser sentido como algo que se distende, como acontece no ponto 3.2. - O presente suspenso - que decorre entre 2008 e 2014, ou no ponto 4.1. - O presente com futuro - que se estende entre 2014 e 2016.

3.1. O PASSADO NO PRESENTE

Neste item apresento a reflexão que fiz sobre o meu passado na Dança. Os casos pessoais que partilhei estão todos relacionados com a minha prática da Dança e nalguns pode-se antever a génese de comportamentos que mantive até ao presente na minha vida profissional. Fazer esta reflexão ajudou-me a perceber as razões porque escolhi fazer uma pesquisa coreográfica com características autoetnográficas (processo), mas não foi, nem é, meu objetivo escrever autoetnografia (produto), apenas partilhar algumas das experiências que vivenciei, e dá-las a conhecer ao leitor, que pode, ou não, identificar-se com elas e refletir sobre as suas próprias experiências.

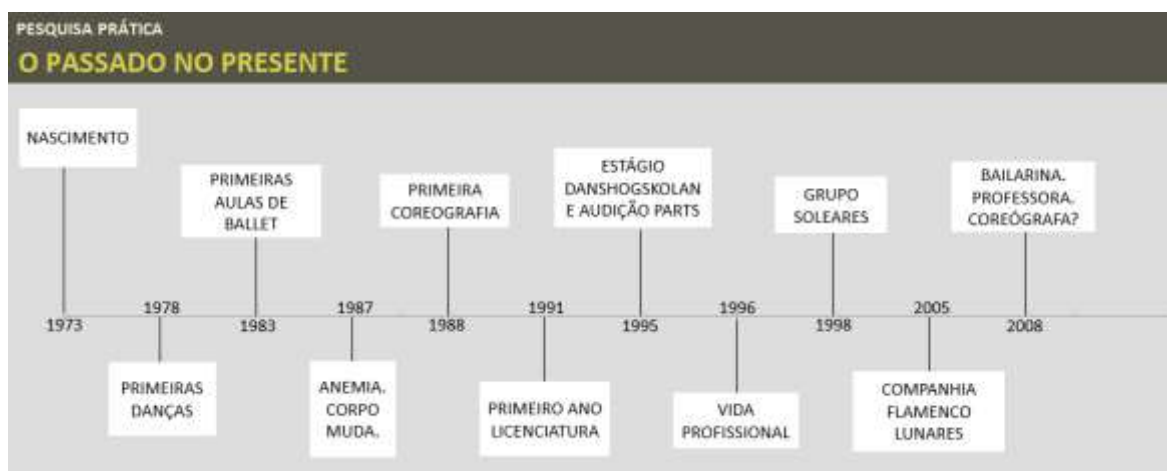


Figura 7 - Linha Cronológica: O Passado no Presente

Na figura 7 pode observar-se os marcos do meu passado na Dança relativos à formação inicial (primeiras danças, aulas de Ballet, transformações corporais e primeira coreografia), à formação académica (Licenciatura em Dança, estágio na Danshogskolan e audição para a PARTS) e à vida profissional (criação e coordenação de 2 grupos de Danças Espanholas, reflexão sobre as funções de bailarina, professora e coreógrafa), que serão desenvolvidos nos itens seguintes através da escrita, das imagens e dos vídeos.

3.1.1. Formação Inicial em Dança.

Ao refletir sobre o meu percurso na Dança, tanto a nível profissional como a nível pessoal, comecei por tentar perceber o que me teria motivado a escolher esta atividade. Desde muito nova que danço e invento coreografias, mas não me lembro de nenhum momento marcante, de nenhum ídolo inspirador, de nenhum espetáculo de Dança que tenha ido ver em criança e que me tenha marcado e inspirado a sonhar ser bailarina. São memórias longínquas. Lembro-me que gostava muito de ouvir música clássica e que me sentia muito bem a dançar sozinha na sala de estar de casa dos meus pais. Era uma atividade que praticava de forma regular e com alegria e era a música que me fazia dançar. Não me lembro de sensações físicas nem dos movimentos que fazia, apenas que por vezes conseguia ver a minha imagem refletida nos vidros da porta da sala, como se fosse um espelho onde me podia ver a dançar.



Lembro-me das festas que se organizavam na escola secundária onde a minha mãe dava aulas, em Aveiro, e de comentarem que eu estava sempre a dançar. E de brincar na rua com a minha coleguinha da escola e fazer coreografias, inspirada na novela brasileira “Baila Comigo” que estreou na RTP em outubro de 1982, tinha eu 9 anos.

Figura 8 – Foto: A dançar no Magusto com 5 anos (1978). Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

Todas estas recordações indicam que danço pelo menos desde os cinco anos, mas não explicam as razões. A razão mais óbvia é simplesmente porque gostava de dançar, mas de onde veio este gosto pela dança? Sinto que era o corpo que me fazia dançar, era o corpo que precisava de dançar. E eu confiava no corpo, sentia-me inteira, sem dúvidas. Na praia gostava muito de fazer rodas, pontes, velas e pinos e de sentir que o meu corpo me acompanhava sempre, que não havia movimento que eu não conseguisse fazer. Sentia

orgulho nele, e tinha a sensação de poder fazer tudo o que quisesse. Era a liberdade de ser.



Neste processo de pesquisa autoetnográfica onde procurei reavivar memórias através da recordação mental, da recolha de imagens e de artefactos, e através de conversas com a minha família, consegui ter acesso a uma gravação que nunca tinha visto antes. Terá sido em agosto de 1979 ou de 1980, dançando ao som da música “Man gave names to all the animals” de Bob Dylan. Foi uma alegria imensa descobrir esta gravação, observar o meu movimento e a forma como dançava nesta altura, e perceber que a ligação com o ritmo da música já me era muito natural.

Vídeo 1 - Dança Infância. Improvisação de Raquel Oliveira (1979-80). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/2lvhiU>)

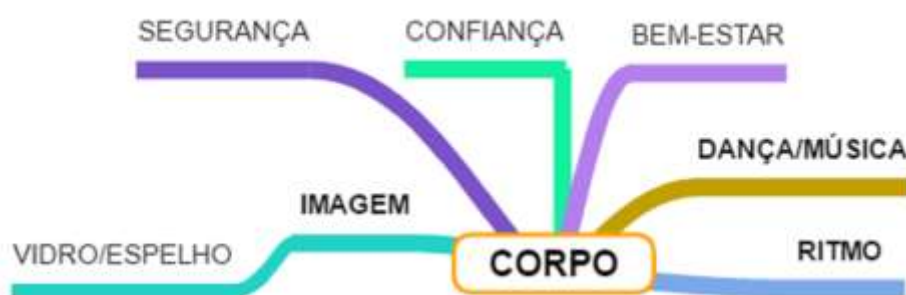


Figura 9 - Mapa Mental: Infância

Aos 10 anos pedi à minha mãe para começar a fazer Ballet. Apesar das poucas recordações dos 7 anos que frequentei esta escola, em Aveiro, estas aulas marcaram o meu percurso na Dança.

Recordo que durante a aula havia um período de improvisação onde podíamos dançar livremente e, por qualquer motivo que não me consigo lembrar, comecei a sentir-me pouco à vontade e inibida sem conseguir improvisar. Onde estava a menina que dançava livremente em casa dos pais? Recordo com clareza o olhar da professora numa dessas ocasiões que, apesar de ser acompanhado de um sorriso – ou talvez por isso mesmo – me transmitiu uma sensação de estar a ser ridícula. Talvez o seu sorriso fosse de satisfação, mas tal não me ocorreu na altura. Gradualmente, inibi o meu lado criativo e comecei a fazer sempre apenas o que me era ensinado. Formou-se um bloqueio que durante muitos anos me impediu de me sentir bem a improvisar.



Passei do sentimento para o pensamento, não me permitia libertar e improvisar, tendo começado aqui a minha luta consciente com os sentimentos e as emoções na Dança. Escondi-me na técnica, mas a partir de uma certa idade cresci muito rapidamente e, para além de me sentir alta demais em relação às minhas colegas, comecei a ter dores musculares. Sentia falta de força nas pernas para fazer os exercícios na aula de Ballet, não conseguia levantar as pernas nos *grand battements* e nos *developés* e até mesmo os *pliés* eram difíceis de executar.

Figura 10 – Foto: A importância da técnica. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

Apesar das dificuldades com as emoções e com o corpo, tenho boas recordações destas aulas e da professora, que era muito elegante e gentil. Eu gostava da organização e da disciplina das aulas. Gostava de fazer voltas e saltos e dos workshops de Dança Moderna. Havia uma certa estranheza nestes movimentos diferentes que me agradava, assim como o facto de poder utilizar outro tipo de música.



Figura 11 – Foto: Coreografia de Dança Moderna. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

Com 14 ou 15 anos tive anemia, e a medicação levou a que engordasse muito, e rapidamente. Em criança a minha alimentação era padronizada pelos hábitos do meu esteio familiar. Comia de tudo em grande quantidade, sem me preocupar com o excesso porque felizmente o meu corpo manteve-se magro até aos meus 13, 14 anos. A partir daí, fosse do tratamento para a anemia, ou do processo de desenvolvimento natural do corpo, comecei a engordar para além do que era para mim aceitável. O meu conflito com as compulsões alimentares exacerbou a minha baixa autoestima e dificultou a minha capacidade para controlar o apetite. Comecei a sentir-me pesada e enorme. Deixei de confiar no meu corpo, comecei a senti-lo como um inimigo, algo que me fazia sofrer, que já não correspondia aos meus desejos e expectativas.



Com 15 anos fiz a minha primeira coreografia de ballet (um solo de 2 minutos com a música Clair de Lune) que a professora achou por bem que eu apresentasse na festa de Natal da escola. Não me lembro porque é que decidi fazer esta coreografia, nem sei onde arranjei coragem para a mostrar à professora, mas lembro-me de a compor e de ensaiar em casa e de preparar a cassete com a música.

Figura 12 – Foto: A primeira coreografia (1988). Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

Nessa altura, como agora, já sentia necessidade de editar a música, personalizando-a ao meu gosto, e utilizava os meios que tinha à disposição - o gira-discos e um gravador de cassetes. Tinha decidido que não ia coreografar a música toda e iria cortar uma parte no meio da música. Coloquei o disco de vinil a tocar no gira-discos e a cassete a gravar no gravador, e quando chegou à parte da música que não queria coreografar fiz pausa na gravação, e quando começaram os últimos compassos do final da música voltei a colocar a cassete a gravar até ao final.

Com 16 anos a professora colocou-me a dar aulas às meninas mais pequeninas e lembro-me de gostar muito. Mas penso que a razão principal que me manteve no Ballet foi o facto de ter alguém que me ensinava o que fazer, que dizia o que estava certo e errado, que orientava e dava estrutura, o que me permitiu esconder, adiar a descoberta de mim própria. Muitas vezes se fala do Ballet como uma disciplina que inibe e condiciona o bailarino, como se fosse contra a sua vontade, mas eu sinto que me sujeitei voluntariamente à disciplina do ballet e à imitação do modelo porque me davam estrutura e segurança. Sentir que conseguia fazer os movimentos dava-me uma sensação de confiança. Era uma confiança que vinha de fora, mas que compensava a minha insegurança interior. Permitia-me fugir da dificuldade e da responsabilidade de me conhecer e de me expressar, de me aceitar como um ser único e merecedor.

Pelo caminho ficou a alegria de dançar sem preocupações e sem autojulgamento da infância, dando lugar a alguém sem confiança em si mesmo e no mundo, incapaz de se autorreconhecer e validar ancorando-se no seu corpo e nas suas características próprias. A necessidade de corresponder às expectativas sobrepôs-se ao prazer de dançar.



Figura 13 – Mapa Mental: Adolescência e Ballet

Na adolescência, o grande desconforto em relação ao corpo e as inseguranças que se foram instalando em relação à minha capacidade para dançar, afetaram todos os aspetos da minha vida. Apesar da extrema emotividade, era como se não conseguisse sentir. Comecei a ter uma grande necessidade de me observar de fora, numa vontade inconsciente de me reconhecer e autovalidar. Perguntava-me muitas vezes como teria sido em criança. Quando dançava sozinha na sala de estar, quais eram os movimentos que fazia? Procurava as fotografias de família para me observar e tentar reconhecer algo em mim que pudesse valorizar, mas havia poucos registos dos momentos em que eu dançava ou em que expressava o meu corpo através do movimento. Esta obsessão pela imagem como forma de recuperar um passado que não ficou registado, transformou-se na vontade de registar o presente, principalmente em vídeo, porque a imagem fotográfica não me dava informação sobre o movimento e sobre a música.



O único vídeo que tenho da fase do Ballet é da coreografia que compus e interpretei quando tinha 15 anos. Apesar da má qualidade da imagem, consegue ver-se os movimentos e a ligação com a música.

Vídeo 2 – Primeira Coreografia de Raquel Oliveira (1988). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/7wWYMP>)

A auto-observação compulsiva mantinha-me num estado de alienação com o meu corpo, comigo, e com o que me rodeava, mesmo quando não estava a dançar. Sempre que estava numa qualquer situação, não conseguia vivenciar o momento, e só quando a revivia mentalmente é que me permitia sentir as emoções que devia ter sentido. Era como se me

estivesse a ver de fora, a sentir que não estava a sentir o que devia sentir, e a saber que só depois é que me iria permitir senti-lo, quando estivesse sozinha em segurança. A criança confiante e expressiva tornara-se numa adolescente insegura e inibida. A dificuldade de comunicação com o mundo adulto que muitas vezes caracteriza esse período da vida incutiu em mim uma sensação de solidão, incompreensão e carência afetiva que me marcou muito. A ausência do reconhecimento pelo qual ansiava, veio mais tarde a refletir-se na minha relação com o público, enquanto bailarina.



Figura 14 – Mapa Mental: Imagem e Dissociação

3.1.2. Formação Académica em Dança.

Em 1991 vim para Lisboa estudar Dança na Faculdade de Motricidade Humana. Vim com um misto de sentimentos, pois na realidade não queria continuar a estudar, só queria dançar, mas foi o compromisso que consegui acordar com a minha mãe. Podia continuar a dançar se fosse para a universidade, e assim inscrevi-me na licenciatura em Dança.

Os 4 anos do curso foram repletos de insatisfação, o curso era mais teórico do que prático, tinha de estudar, e não me sentia realizada com as poucas aulas práticas que tínhamos. Tive algum contacto com aulas de improvisação e de composição coreográfica, que procuravam fomentar a criatividade do aluno, mas nessa altura já me tinha convencido que não era criativa. Já estava tão formatada, não tanto na questão da linguagem codificada do Ballet ou da Dança Moderna, mas no conforto de ser o professor a decidir o que é certo e o que é errado em termos de movimento, que rejeitei a responsabilidade de me reconhecer no meu corpo e no meu movimento. Além disso, o facto de sermos avaliados também não facilitava essa experiência.

Com a vinda para a Faculdade passei a gerir sozinha, e de uma forma muito desequilibrada, tanto os meus conflitos quanto as minhas compulsões alimentares. Não tinha horas para as refeições, e a tentativa de evitar o excesso procurando ter pouca comida em casa era facilmente derrotada por uma ida à rua, onde tudo estava ao meu alcance. Em consequência, o meu peso estava sempre a oscilar.



Quando era preciso fazer um trabalho coreográfico para alguma disciplina e tínhamos a liberdade de escolher, eu optava sempre por fazer solos, embora a maioria das minhas colegas preferisse fazer uma coreografia de grupo e convidar outras colegas para serem as suas bailarinas.

Vídeo 3 - Solo apresentado no 3º ano da licenciatura (1993). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/BClcst>)

O desequilíbrio das emoções e a má relação com o corpo e com a alimentação eram uma constante. Sentia-me sozinha e isso era notório na forma como dançava e como coreografava.



Vídeo 4 - Solo apresentado no 4º ano da licenciatura (1995). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/lnFYEG>)

Quando alguma colega me convidada para dançar na sua coreografia de grupo, ou o seu solo, eu aceitava, mas sempre que podia evitava trabalhar em grupo, para não ter de depender de ninguém. O meu maior conflito com os trabalhos de grupo, fosse nas disciplinas de Dança ou nas outras, era a questão da liderança e do tempo, que estão ligados com a organização. Não tenho problema de trabalhar em grupo quando alguém competente assume o papel de líder e consegue criar uma sinergia de organização e comunicação entre todos que permita concretizar o trabalho no mais curto espaço de tempo com a participação de todos os elementos. No entanto, quando ninguém assume o papel de líder/coordenador, ou quando o grupo não aceita a liderança de alguém que se propõe, e não se consegue encontrar uma forma de comunicação entre todos que permita organização e distribuição de tarefas por todos os elementos, torna-se demasiado complicado para mim gerir a frustração de sentir que algo está a falhar e que não consigo resolver o problema.



Figura 15 – Mapa Mental: Licenciatura

Apesar de todos os problemas que sentia, era uma das melhores alunas da turma e no último ano tive a oportunidade de acabar a licenciatura fazendo um estágio na Suécia no âmbito do programa Erasmus. Durante estes 4 meses senti que estava no lugar certo, apesar das saudades, dos problemas emocionais e de ter engordado imenso.



Figura 16 – Foto: Aula de técnica Cunningham. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

O curso era muito mais prático do que teórico e fiz o máximo de aulas que podia, desde o ballet à dança moderna, passando pelas danças tradicionais e pela dança para crianças, até às Sevilhanas e ao Flamenco!

Apaixonei-me pelos ritmos e pelo movimento das Danças Espanholas e pela facilidade com que o meu corpo correspondia, já não era preciso debater-me com a falta de força para levantar as pernas nos *grand battements* e nos *developés*! Refugiei-me nas Danças Espanholas, tal como me tinha refugiado no Ballet no passado.



Figura 17 – Foto: Aula de Flamenco. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

Mais uma vez, nestas danças tinha alguém a explicar-me o que devia aprender. Deixei definitivamente o Ballet para trás. A Dança Contemporânea nunca me cativou, não estava preparada para me reconhecer e fazer o trabalho de autodescoberta necessário. Talvez por isso, quando tive oportunidade, não tenha lutado com muita convicção para ir estudar na Escola PARTS que a coreógrafa Anne Teresa de Keersmaecker tinha fundado nesse ano.



Figura 18 – Mapa Mental: Danshogskolan

Durante a minha estadia na Suécia e na Danshögskolan frequentei as aulas de técnica Cunningham com a professora Karen Levey, que me incentivou a fazer a audição para entrar na Escola PARTS. Fiz a audição na Suécia e fui aceite diretamente (explicaram-me que estavam a decorrer audições em vários países, que nessas audições alguns alunos eram escolhidos imediatamente e outros teriam de voltar a fazer uma última audição na Bélgica). Não tive de fazer a segunda audição e ainda me ofereceram bolsa! Claro que fiquei muito contente e já imaginava como seria ir viver para a Bélgica e estudar numa escola já com tanto prestígio e que me poderia oferecer tantas oportunidades únicas. Mas quando regressei a Portugal e à minha realidade, o sonho foi-se tornando cada vez mais distante, a bolsa de estudo que me ofereceram não cobria todas as despesas e os meus pais aproveitaram para não me deixarem partir para tão longe durante tanto tempo... Ainda tentei conseguir outras bolsas de estudo em Portugal, mas a verdade é que não me empenhei por completo. Por vezes questiono-me, se tivesse feito este curso, onde estaria eu agora?



Figura 19 – Mapa Mental: Audição PARTS

A necessidade permanente de expressar algo, e de querer partilhá-lo com o outro, entrava em conflito com a minha eterna sensação de não merecer atenção. Partilhar algo implica expô-lo à vista de alguém, mas na minha insegurança interrogava-me se o público me via realmente.



Figura 20 – Foto: O Fiasco. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

De volta às recordações de infância, lembro-me de um episódio que me ficou registado na memória, em abril de 1983, quando com os meus primos e o meu irmão montámos um pequeno espetáculo. Tanto a sua preparação como a apresentação foram muito divertidas. Esse episódio está lado a lado com a tentativa desastrosa de replicação do mesmo, poucos meses mais tarde, na ânsia de obter as mesmas sensações de prazer. A falta de atenção de que então fomos alvo condicionou as minhas atuações durante muitos anos.

Ainda neste âmbito da minha relação com o público, recordo-me de estar a dançar numa apresentação da Licenciatura em Dança e de no final fazer um agradecimento muito rápido e fugir do palco. Uma professora chamou-me a atenção para isso, mencionando que deveria dar ao público a oportunidade de agradecer pelo meu desempenho. Não acreditando que tivessem realmente gostado da minha atuação, fui rápida no meu agradecimento, sem a consciência de que agia como se fosse arrogante e indiferente à opinião do público por não aceitar os aplausos.



Figura 21 – Mapa Mental: Relação com o público

3.1.3. Vida Profissional.

Tendo acabado recentemente a licenciatura, e deixado para trás a oportunidade de ir para a Bélgica estudar Dança na Escola PARTS, foquei-me apenas em arranjar trabalho. O sonho sempre tinha sido dançar, mas também trabalhar e ser independente. Fiz tudo de forma muito inconsciente, agindo segundo o que acontece, em vez de ter um objetivo bem definido e agir. Comecei a dar aulas de educação física numa escola secundária, entrei como bailarina estagiária para o Grupo de Dança de Almada e fui convidada para fazer parte de um grupo de Dança Espanhola que fazia atuações em vários eventos pelo país. Ao mesmo tempo inscrevi-me para continuar a minha aprendizagem nas Danças Espanholas com 3 professores espanhóis que ensinavam Flamenco e Sevillanas em

Lisboa, e comecei também a dar aulas destas danças em vários locais, como centros culturais e ginásios. Comecei assim a minha atividade profissional como bailarina e professora de Dança.

Durante a minha permanência como professora de educação física na Escola Secundária Gil Vicente, houve abertura para eu dar aulas de Dança, tanto no Desporto Escolar, como nas atividades extracurriculares dos alunos. Comecei com Dança Moderna, Danças de Salão e Danças Espanholas, e passado poucos meses tinha um grupo de alunas preparado para fazer atuações. Começaram a surgir convites para apresentar o meu trabalho com as alunas em vários eventos escolares e também em eventos não escolares.



Figura 22 – Mapa Mental: Vida Profissional

Os convites que recebia para atuar como bailarina de Dança Espanhola em vários grupos diferentes, as atuações que fazia com o grupo de Sevilhanas e Flamenco que criei com as minhas alunas da Escola Gil Vicente, e as aulas de Sevilhanas e Flamenco que dava em vários locais na zona de Lisboa, permitiam-me dançar e ensinar, assegurando ao mesmo tempo a minha autonomia económica. Quase sem dar conta estava definitivamente nestas danças frequentando todos os meios a ela ligados, conhecendo e sendo conhecida, viajando para Espanha para aprofundar ainda mais os meus conhecimentos. Passados alguns anos decidi deixar de lecionar no ensino oficial de forma a ter um horário mais flexível que me permitisse corresponder às várias solicitações e oportunidades de trabalho que iam surgindo, até que em 2007 abri a minha Escola de Dança num pequeno espaço gerido exclusivamente por mim.

Neste período de dez anos, de 1998 a 2008, coloquei em prática nas Danças Espanholas parte do que tinha aprendido na minha formação em Dança. Estas Danças permitiam-me dançar e saber que o meu corpo, tal como eu, se ajustava bem aos movimentos e aos ritmos, ao mesmo tempo que me assegurava a métrica de uma criatividade contida na estrutura das coreografias. Como bailarina (e também como professora) destacava-me no meio, não só pelas características do meu corpo como também pela minha formação em Dança, mas nunca dava valor a isso, porque tendo como termo de comparação as pessoas

que frequentavam o meio (a maior parte sem formação em Dança) sentia sempre que não era valorizada, sendo vista como uma intrusa que apenas aparecia para se exhibir. Sentia que intimidava o outro, mas se queria ser aceite tinha de me nivelar por ele ou até colocar abaixo. Num meio onde se dava mais importância à teatralização da alegria e da amizade, à festa, aos cavalos, às touradas e à sedução, do que à Dança, deixava-me intimidar pelas opiniões de pessoas que eu não reconhecia, e que também não me validavam.

As bailarinas e bailarinos portugueses com quem dançava nos outros grupos, para além de eu ser muito mais alta e me sentir desajustada, não tinham a mesma visão da Dança do que eu, que dava muita importância aos horários, aos ensaios, ao trabalho de espaço (formações espaciais, direções, distâncias), à qualidade técnica dos movimentos, à marcação das coreografias, e à sincronização dos bailarinos e homogeneidade do grupo (preocupação com as alturas e com o vestuário).

Progressivamente, comecei a dançar apenas com o meu grupo de alunas/bailarinas, que tinha criado na Escola Gil Vicente, porque podia transmitir-lhes e pôr em prática o que para mim era a Dança e dançar. Apesar de serem todas mais baixas do que eu, por coincidência, tinham todas a mesma altura entre elas e eu podia gerir as formações espaciais tendo isso em conta. E como usava sapatos com saltos mais baixos e dançava muitas vezes dobrando mais os joelhos para ficar mais baixa, conseguia assim uniformizar-me com o grupo, nivelando a minha qualidade pela das minhas alunas e mantendo a homogeneidade do grupo. O nome Soleares surgiu um dia por acaso quando estava a tentar vender uma atuação e o cliente me perguntou o nome do grupo. Respondi rapidamente, Soleares, que é uma das danças do Flamenco de que eu gostava mais nessa altura.



É um nome que me agrada porque, apesar de ser uma dança séria, a palavra faz lembrar o sol, que para mim é sinónimo de luz e alegria, e era isso que o grupo transmitia quando fazia animações em vários eventos.

Vídeo 5 - Grupo Soleares – Animações (1998-2008). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/yeGz5L>)

Comecei a focar toda a minha atenção nestas alunas/bailarinas. E apesar de fazer solos e ser a bailarina principal do grupo, os ensaios eram sempre para treinar as danças delas ou para os músicos poderem ensaiar as músicas com as bailarinas. A minha atenção

centrava-se na qualidade que gostaria que tivessem no seu desempenho, que também era da minha responsabilidade, e eu quase não tinha tempo para ensaiar as minhas danças.

A Companhia de Flamenco Lunares, formada pelos mesmos elementos do Grupo Soleares, surgiu da minha vontade de fazer outro tipo de atuações mais vocacionadas para o espaço teatral e auditórios.



Vídeo 6 – Companhia de Flamenco Lunares – Auditórios (2005-2009). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/8Uexzz>)

O facto de acumular a função de bailarina com a função de coreógrafa, de ensaiadora e de coordenadora geral do grupo, não me permitia desfrutar dos momentos em cima do palco, mesmo que fosse nos meus solos, pois estava sempre atenta a tudo: se as bailarinas estavam preparadas e vestidas a tempo de atuar, se estavam bem colocadas no espaço, se batiam as palmas no ritmo certo, se a música estava com o volume adequado, se os sapateados se ouviam, se as luzes entravam no momento certo, se os músicos se lembravam das marcações, se o público estava a gostar, etc. Nessa altura não tinha consciência do quanto a acumulação dos vários papéis me afastava de mim própria e comprometia a forma como os outros me viam, ou me entendiam na minha relação com eles. A noção de tudo o que implicava o Espetáculo (tratar das luzes, fazer os testes de som, tratar dos figurinos, superar as condições dos vários locais onde atuávamos, lidar com os técnicos, vender e produzir os espetáculos, tratar das dormidas e da alimentação, pagar os cachets aos bailarinos e aos músicos) e os padrões de qualidade que eu pretendia, geravam em mim muita tensão e desgaste, embora nunca me questionasse sobre a minha saúde. E geria as minhas compulsões alimentares da melhor forma que sabia, mas apenas por estar preocupada em manter a imagem física e o corpo que pretendia para poder continuar a dançar.

Eu tinha a certeza que tudo o que fazia era para poder dançar e que esse era o meu único objetivo e todos os papéis que tivesse que acumular, acumulava, apenas porque não tinha ninguém que os fizesse. E foram muitas as vezes em que sucumbia, expondo-me através de alterações de comportamento que denotavam o meu grau de frustração, sempre que não conseguia superar obstáculos. E dessa forma, dando sempre prioridade a estar a dançar, propunha espetáculos tanto para auditórios, como para casamentos ou outros

eventos. Apesar de ter critérios de seleção, o importante era nunca parar de dançar, para evitar o vazio e a angústia.

Com o passar dos anos, eu própria deixei de me reconhecer quando dançava, e quando me comparava com as *bailaoras* espanholas de flamenco, sentia que faltava algo. Tenho consciência agora que as primeiras referências que tive no Flamenco já não eram as mesmas. Percebo que me encantei por estas danças numa época em que as *bailaoras* tinham uma corporalidade e qualidade de movimento com a qual me identifiquei, porque faziam ressonância com a minha própria corporalidade e qualidade de movimento. Era o estilo e o refinamento do gesto das bailarinas dos primeiros filmes de Flamenco de Carlos Saura. Mas o estilo das *bailaoras* foi mudando, e o meu corpo percebeu isso muito antes de mim e começou a dar-me sinais, mas eu obstinada, sempre a querer integrar-me, não percebi e tentei sempre adaptar-me à moda que vinha do exterior, em vez de respeitar a natureza do meu corpo e do meu movimento.

Com a experiência dos anos já dançava como se lesse uma pauta, mostrando sentimentos de alegria, de confiança, de força e de energia, através da expressão do rosto, do olhar ou do gesto para provocar reações/respostas no espectador, apesar de eu própria não conseguir senti-los, dando mais valor ao que era esperado eu fazer, tentando habitar estereótipos com os quais às vezes nem me identificava. Cada vez mais me incomodava e desgastava este exagero de ter de expressar sentimentos tão extremos como se vê em alguns dos espetáculos de Flamenco. Tudo me soava a falso, mas nem tinha consciência disso. Já estava tão afastada de mim que nem me questionava, apenas continuava.

Apesar de todas as minhas inseguranças, sabia que era boa professora e ensinei muita gente a dançar, a atuar, a fazer espetáculos e mesmo a dar aulas, apenas pelo exemplo do meu trabalho, pois nunca dei formação com esse objetivo. Algumas alunas partiam para seguirem as suas vidas na dança, dando aulas, formando outros grupos, mas tendo apenas como base da sua formação as Danças Espanholas e em alguns casos apenas o que achavam que tinham aprendido comigo. Questionei-me muitas vezes se era este o meu trabalho na Dança, se era este o caminho que fazia sentido seguir e dar como referência aos outros, pois tinha consciência da forma como as pessoas mudavam as suas vidas ao longo das aulas que faziam comigo. Mas vinha mais uma Fiesta com os seus cantares, sorrisos, bater de palmas e a possibilidade de dançar, e tudo continuava na mesma, como um caminho que se traçava por si próprio e no qual me mantinha encarrilada.



Figura 23 – Foto: Escola de Dança Raquel Oliveira. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

Nas aulas que dava, a atenção às alunas e ao refinamento dos seus gestos, o procurar a uniformidade dos corpos, a noção de várias formações espaciais, a confiança, a auto estima e a segurança, ao mesmo tempo que aprendiam a contar com a parceria entre colegas nas diferentes formações espaciais, eram uma prioridade para mim.

No entanto, o trabalho de espaço em simetria dificultava a existência de pessoas com diferentes tipos de corpos e embora nunca excluísse ninguém das aulas e procurasse ter sempre uma atitude inclusiva, questionava-me muitas vezes se estaria a colocar as mais altas de lado por não serem mais baixas (tal como senti que fizeram comigo) ou se estaria a escolher as mais altas excluindo as mais baixas. As alunas traziam sempre mais alunas e transmitiam-me o quanto sentiam de benefícios. Era um privilégio observar a forma como evoluíam em maturidade de movimentos. O que mais apreciava como professora era o facto de saber que ensinava qualquer pessoa a dançar desde que esta aceitasse o repto da assiduidade e do trabalho de paciência necessário para se dar tempo para confiar em si própria, e em mim, e evoluir.

Houve um momento que marcou uma diferença substancial na minha forma de preparar e dar as aulas, quando em 2007 comprei o meu primeiro computador portátil. Substituí o leitor de CDs pelo portátil, para colocar a música nas aulas, e só isso foi uma grande revolução na minha forma de trabalhar, pois no computador tinha acesso a uma maior quantidade de músicas e podia organizá-las muito mais facilmente para preparar as aulas. No caso dos registos videográficos, eu sempre gravei os espetáculos, e algumas aulas, desde 1996, mas era com a máquina de filmar, e nessa altura não tinha forma de passar as imagens para o computador, era para as cassetes VHS (e mais tarde para os DVDs). E depois não era muito prático o acesso a estes registos, era preciso ligar o aparelho de vídeo, colocar a cassete, andar para a frente e para trás para procurar a imagem, etc. Agora, com a possibilidade de centrar tudo no PC, é muito mais fácil e prático fazer os registos videográficos e ter acesso a eles imediatamente, e isso permite uma forma completamente diferente de trabalhar. Assim, gradualmente, comecei a gravar as aulas, para ficar com um registo das coreografias que ensinava, e, mais tarde, para as alunas poderem ver e terem uma forma diferente de se observarem e ganharem consciência de vários pormenores que de outra forma levariam mais tempo a incorporar.

Como professora sentia-me bem e gostava da qualidade do meu trabalho, porém o que me animava e realizava era dançar, sendo sempre essa a minha prioridade e desejo. Colocava as alunas a brilhar, mas não dava valor a isso, quase como se o mérito da sua evolução fosse todo e apenas delas, e ao não me validar, também não fui reconhecida na dimensão justa.



Figura 24 – Mapa Mental: Anos Espanhóis

A minha vida toda era a Dança. O trabalho e o lazer. Quando dava aulas na Escola Gil Vicente, fiz uma formação em Danças de Salão no âmbito do Desporto Escolar. As danças a pares causavam-me confusão porque não percebia como é que a mulher “adivinhou” o que o homem ia fazer, mas quando tive as primeiras aulas percebi que havia regras pré-estabelecidas e passos que se aprendiam e dessa forma era possível comunicar com o par e perceber o que era suposto fazer.

Comecei a frequentar alguns locais onde se dançava estas danças, e outras, como a Salsa, o Funaná e a Kizomba. Comecei a gostar de seguir o meu par, de “adivinhar” o próximo passo. Era uma forma de não pensar e sentir a dança de maneira diferente, com o outro. Nas Danças Espanholas, sentia a responsabilidade de ter tudo sob controlo, porque, como professora, tinha de ter consciência dos movimentos para poder ensiná-los, mas nestas danças de par podia simplesmente deixar-me levar e sentir o movimento e o corpo.

Comecei a frequentar também as milongas para dançar o Tango Argentino, e fazia questão de não assistir a aulas, só pelo prazer de saber que mesmo assim conseguia seguir o par e dançar, sem pensar. Durante vários anos frequentei estes meios, e, apesar de me sentir bem com a nova forma que encontrei para me relacionar com a Dança, continuava a sentir-me desconfortável com a questão das alturas.



Era mais alta do que a maioria das mulheres, e dos homens, e era muito desconfortável dançar com homens mais baixos do que eu. É um preconceito que não consigo ultrapassar. Raramente levava sapatos com salto alto e evitava a todo o custo dançar com homens mais baixos, e, com os que tinham quase a minha altura, dançava dobrando mais os joelhos e encurvando ligeiramente as costas, para ficar mais baixa.

Figura 25 – Foto: Milongas. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.



Figura 26 – Mapa Mental: Danças a par

3.1.4. Bailarina. Professora. Coreógrafa?

Apesar de ter criado coreografias e espetáculos, como bailarina e como professora de dança ou coordenadora dos meus grupos de dança, sempre me vi como bailarina e não como coreógrafa, pois procurei sempre os movimentos no exterior, em diferentes técnicas e formas de Dança nunca querendo enveredar pelo processo de explorar o meu movimento e criar uma linguagem própria. Ao longo dos anos criei muitas coreografias de Danças Espanholas para mim e para as bailarinas dos meus grupos de Dança, mas como as fazia por obrigação não lhes dava valor e cansava-me rapidamente delas.

Revendo com um novo olhar o meu arquivo de coreografias, encontro muitas com qualidade e destaque 3 solos que compus para mim e aos quais fui recuperar alguns movimentos para incluir na obra coreográfica Inspiração.



Vídeo 7 - Coreografia Soleá (2002). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/G1buPU>)



Recuperei algumas sequências de movimentos destas 3 coreografias porque já nessa altura consegui identificar uma linguagem própria, diferente da linguagem característica do Flamenco.

Vídeo 8 - Coreografia *Farruca Argentina* (2009). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/K7ctdD>)

E percebi que eram movimentos que se adaptavam facilmente a diferentes linguagens. Foi uma forma de recuperar elementos positivos do passado e integrá-los na minha experiência presente.



Vídeo 9 - Coreografia *Fado Gaivota* (2009) Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/ecFTUu>)

No passado, fazia coreografias por necessidade, para mim e para as minhas bailarinas, para poder vender espetáculos diferentes, e não para transmitir alguma mensagem que fizesse sentido para mim. Tinha consciência dessa lacuna e era mais uma fonte de ansiedade. Apesar de fazer coreografias, não me sentia coreógrafa. E sentia que no fundo nada fazia sentido. Com o tempo ganhei mesmo aversão a fazer coreografias e fiquei bloqueada.

O que é que me fez sempre continuar a dançar ao longo dos anos, apesar de todas as contrariedades e inseguranças? Apesar de tudo, eu queria continuar a dançar, e de alguma forma foi o meu corpo que não me deixou nunca desistir da Dança, nem de mim. Havia um apelo para continuar sempre a acreditar nele e aceitá-lo, porque ainda não nos tínhamos cumprido.



Figura 27 – Mapa Mental: Coreógrafa?

3.2. O PRESENTE SUSPENSO

Neste item apresento a reflexão que fiz sobre o período da minha vida entre 2008 e 2014 em que a prática do Yoga teve muita relevância na minha vida pessoal e profissional.

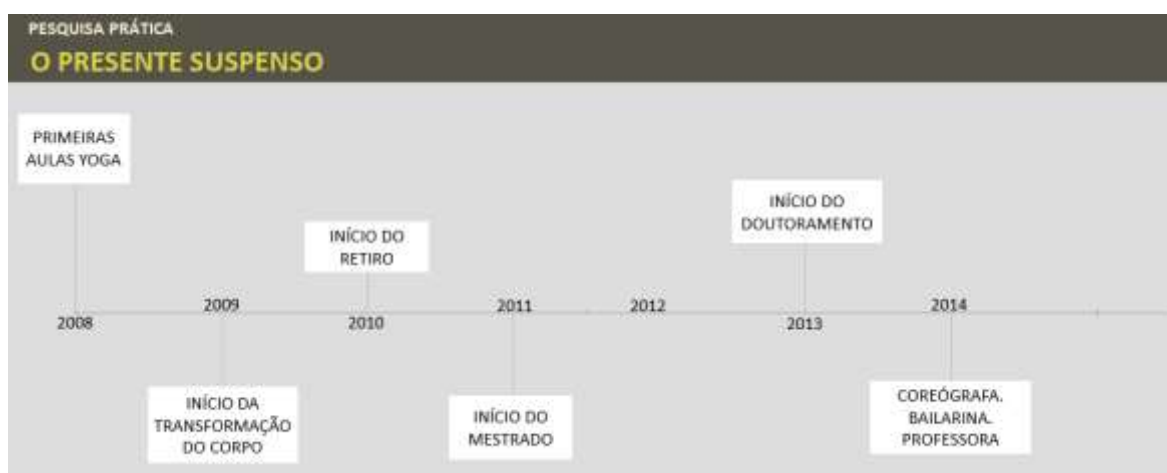


Figura 28 - Linha Cronológica: O Presente Suspenso

Na figura 36 pode observar-se os marcos relativos à minha prática do Yoga que influenciou o meu percurso profissional (transformação do corpo, retiro, mestrado, doutoramento e reflexão sobre o meu papel como coreógrafa, bailarina e professora) e que serão desenvolvidos nos itens seguintes.

3.2.1. O Encontro com o Yoga.

O meu reencontro comigo própria, e com a Dança, teve início em agosto de 2008 quando comecei a praticar Yoga. Tinha chegado a um ponto na minha vida em que me sentia cada vez mais insegura, perdida e destruturada, e ao fim de tantos anos a pedir ajuda nos sítios errados, encontrei no Yoga um porto seguro. Falar do meu encontro com o Yoga através desta professora, que é uma conhecedora do corpo e dos seus segredos, não é fácil, porque foi uma mudança tão grande e a tantos níveis que é difícil transmitir por palavras. Uma das primeiras coisas para a qual me chamou à atenção foi que como bailarina, em

vez de escutar o meu corpo e respeitar a sua linguagem natural, tentei adaptar os meus movimentos e gestos à linguagem de corpos com uma tipologia diferente da minha. Sem conhecer nada sobre a minha vida, ia-me dizendo coisas espantosas acerca das minhas vivências e dos meus comportamentos que me deixavam muito intrigada. Como é que ela sabia? Com a regularidade das aulas fui percebendo que fazia o mesmo com as outras alunas. E agora sei que esse conhecimento e sensibilidade vem com muitos anos de prática de Yoga e de observação dos corpos. Nessa altura eu não entendia e no início questioneei-me: o que sei eu sobre esta professora e sobre o Yoga para poder ter a certeza que estou em boas mãos? Nada! Ao fim de tantos anos a ser professora, voltei a ser aluna e pensava se não estaria a ser mais uma de tantas pessoas que, por desconhecimento se mantém numa atividade, com um professor medíocre, só porque não sabe identificar a qualidade. Conversando com outras alunas percebi que algumas a acompanhavam há muitos anos, mantendo uma relação de confiança que eu nunca tinha visto antes. Fiquei impressionada com a quantidade de anos que algumas alunas já tinham de prática com esta professora. A verdade é que, mesmo sendo aulas de grupo, eu sentia que esta professora conseguia dar uma atenção especial a cada uma de nós, como se estivéssemos numa aula particular, e percebi que as outras alunas sentiam o mesmo.

Nas primeiras aulas, sem saber porquê, chorava ou ria quase sem controlar, ao fazer alguns dos exercícios, e embora me sentisse envergonhada com o facto, nunca me sentia julgada ou criticada por isso, nem pelas colegas, nem pela professora. Não entendia a coerência, nem a lógica ou a metodologia deste trabalho, só constataba que no final me sentia mais em harmonia comigo própria. Sentia uma espécie de desconcerto entre a minha razão e expectativa, em oposição ao bem-estar e harmonia do meu corpo.

Como estava em aulas coletivas e tinha sempre imensas questões, optei por fazer também aulas particulares, pois o meu objetivo era saber mais sobre o Yoga e usufruir do bem-estar que eu começava a considerar ser possível alcançar através da sua prática. Queria conhecer e perceber onde se encontravam as teclas para, segundo o meu entendimento, carregar nelas ao meu ritmo em perfeito autodomínio de mim mesma. Quando comecei a trabalhar sobre o grau de consciência e responsabilidade com que vivia e respeitava o meu corpo, escutava com espanto a professora a afirmar que “quem usa é usado, quem abusa é abusado, utilizar é agir, respeitando, protegendo e descobrindo o potencial”. Aprendi que o comportamento abusivo consigo próprio observa-se no desrespeito pelo seu próprio corpo e isso denota o patamar de imatura/idade do ser. Tantas e tantas vezes estive em conflito comigo própria e com o meu corpo, por ele não me obedecer nem seguir os desígnios de vontades alheias que eu julgava serem as minhas vontades. Nunca pensei que devia cuidar do seu bem-estar. Era como se ele fosse apenas um escravo, de uma

escrava de comportamentos que eu mesma lhe impunha, escravizada a um exterior com o qual também me sentia sempre em conflito e que só se atenuava quando dançava, mesmo que sofresse a sentir que ninguém me via ou entendia. O remoinho de sentimentos e pensamentos constantes e obsessores retirava-me mais energia e sentido de viver quando parava.



A prática do Yoga foi preenchendo a pouco e pouco vazios que, sem eu perceber como, me iam ajudando a tomar consciência da desorganização, destruturação e desorientação que tinha imposto ao meu ser, e ao meu corpo, numa grande falta de consideração por mim própria.

Figura 29 – Foto: A prática do Yoga. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

3.2.2. O Corpo.

Os pés, no Yoga, são muito respeitados, porque são das articulações que mais informam sobre o que se passa no nosso corpo. No decurso de algumas aulas particulares, a professora chamou a minha atenção para os meus pés e para a sua deformação congénita (joanetes) que tinha ficado ainda mais acentuada pelo uso de sapatos altos, os das danças espanholas, e os do dia-a-dia, que eu usava apesar de me sentir desconfortável com a minha altura.

A minha relação com os meus pés sempre tinha sido complicada desde criança. Tinha os pés chatos e sentia que eram feios porque eram grandes e largos e no ballet tinha muita dificuldade em fazer as pontas porque não tinham força. Até começar a fazer Yoga, os meus complexos com os pés eram imensos. Escondia literalmente os pés nos sapatos. Quando me foi sugerido que observasse os pés e visse a forma como as plantas tocavam na sua totalidade o chão e principalmente como os dedos se encontravam deformados, com os joanetes bem acentuados, e calos, tanto num pé como no outro, senti-me desconfortável, pois sempre tinha tido problemas nos pés, que se agravaram com o ballet, com as pontas, com os sapatos de Flamenco e com toda a dança que fiz ao longo da minha vida. Com as aulas de Yoga aprendi que os meus pés não são inimigos, pelo contrário, manifestam sinais de alerta para que se reajuste e implemente as mudanças necessárias ao seu bem-estar, e para benefício do corpo em geral. Os sinais de desequilíbrio nada mais são do que isso.

Durante vários meses fiz exercícios de realinhamento postural e pude observar as alterações das estruturas musculares e a forma como o corpo, à medida que foi encontrando o seu próprio eixo de equilíbrio, alterou a estrutura do pé e os pontos de apoio. Mais tarde, foi-me sugerido que observasse os meus sapatos de Flamenco e que trouxesse desde os mais antigos até aos mais recentes e os que usava nas aulas e os que usava nos espetáculos. Vendo como estavam deformados, propôs-me que comprasse novos sapatos e sugeriu-me que fizesse vários exercícios para ajudar os pés a encontrar a sua própria expressão e linguagem articular, até o meu corpo conquistar uma anatomia mais orgânica e saudável, impedindo desta forma a evolução das deformações, principalmente ao nível dos joanetes e se possível recuperando o pé saudável que deveria e podia ainda ter para continuar a dançar.

À medida que fui fazendo todo este trabalho, era como se os meus pés falassem de si, dos seus esforços e deformações e eu percebesse que estive tantos anos sem os escutar, mas usando-os e abusando deles sem qualquer gratidão ou reconhecimento pelo seu trabalho e capacidade de adaptação ao esforço.

Com alguma resistência em admiti-lo, estava encantada com os meus pés novos: os dedos deixaram de estar contraídos, os calos desapareceram e reconheci uns pés mais saudáveis, seguros, que me permitiam outra estabilidade e equilíbrio a dançar, apesar dos joanetes. Não tenho fotografias que comprovem a mudança, mas tenho o bem-estar e a alegria que testemunho todos os dias e que me dá outro tempo e qualidade de vida comigo própria e com os outros.

Nas aulas coletivas, quando fazia os exercícios e mantinha a posição de pé parada durante algum tempo, ficava com uma estranha sensação de cansaço e as dores na coluna eram às vezes insuportáveis. Sentia-me ridícula pois as minhas colegas, até as mais velhas, de nada se queixavam e faziam todos os exercícios sugeridos sem desistências. Quando as aulas terminavam não tinha dores, e a sensação de bem-estar e de harmonia não pareciam coerentes, tal a consciência das dores que tinha tido durante as aulas.

A professora dizia muitas vezes que a fronteira da dor pode ser uma excelente fonte de informação para escutarmos o corpo em diálogo connosco e o respeitarmos. O corpo em diálogo connosco? Escutar o corpo? Respeitar o corpo? Esta professora falava do corpo, e do respeito pelo mesmo, como se falasse de uma pessoa. Como se tudo aquilo que eu gostava que tivessem para comigo (atenção, reconhecimento, respeito, escuta, confiança, admiração) eu tivesse de ter para com o meu corpo. Essa era uma abordagem nova para mim, pois julgava que o corpo era meu, e que eu deveria ter domínio sobre mim própria e por essa razão sobre o meu corpo. Por causa da dança e em nome daquilo que achava ter

aprendido que era a dança, eu dançava, logo o meu corpo dançava (não me obedecia, nem me acompanhava, era apenas parte da minha necessidade de ser e fazer), ou seja, o meu corpo e eu eram uma coisa só, do qual eu abusava sem ter consciência, e que ao fazê-lo abusava também de mim. Ao não me respeitar a mim própria, não respeitava o corpo. Esta nova forma de ver o corpo como se fosse uma pessoa, separada de mim, foi uma maneira muito eficaz de me ajudar a pensar sobre as noções de respeito. Sempre tive tendência para agir com mais consideração e cerimónia com pessoas desconhecidas do que com pessoas mais próximas, e fiz o mesmo com o meu corpo, e passar a vê-lo como uma entidade separada, ajudou-me a tratá-lo com atenção e cuidado, e gradualmente a fazer o mesmo comigo. O meu corpo também era eu, mas numa relação saudável comigo própria.

De aula para aula a minha coluna vertebral alinhava-se e todos os movimentos do corpo se tornavam mais orgânicos e naturais. Uma outra consciência de energia vinda do próprio corpo ia ganhando espaço dentro de mim. A coordenação entre o movimento e a respiração, a consciência do alinhamento corporal, a forma como os pés iam dando sinais de mudança e o bem-estar e estabilidade que isso me fazia sentir, foram sensações que com alguma desconfiança fui tendo de admitir. Era inegável o equilíbrio interior que eu ia conquistando. Voltar a confiar no corpo, mas mais importante ainda, tornar-me digna da sua confiança, passou a ser o meu objetivo, saber escutar o corpo e tomar decisões que o ajudassem a manter-se saudável.

Quando a professora me perguntou sobre o meu historial clínico, evidenciei a minha profunda desilusão com a medicina, e enfatizei a minha falta de confiança nos médicos. Por alguma razão, fosse a questão da anemia, ou a dificuldade em respirar pelo nariz, ou as insónias e a ansiedade e tristeza, nenhum médico ou psicólogo alguma vez me conseguiu ajudar. A verdade é que esta professora foi a única pessoa que alguma vez me ajudou com os meus problemas de saúde, e inclusive me reencaminhou para a medicina alopática quando necessário.

Para além dos pés e do alinhamento corporal, também com as aulas de Yoga que fiz outra grande conquista, que fez toda a diferença para a minha vida: a minha relação com o sono. Há anos que sofria de insónias e tinha grande dificuldade em adormecer. Foi-me sugerido fazer alterações nos meus horários de sono, na disposição do quarto e nos meus comportamentos antes de deitar, e gradualmente, tal como com o resto, fui criando outras rotinas e passei a conseguir adormecer rapidamente sem recorrer a químicos.

Outra coisa que mudei radicalmente com o Yoga foi a alimentação. Comecei a alterar a qualidade dos alimentos e, sem esforço, retirei o leite e o iogurte da minha rotina alimentar

e comecei a estar mais atenta à alimentação vegetariana, diminuindo o consumo da carne. Com algumas resistências fui começando a integrar os legumes na minha dieta e a descobrir que afinal até gosto do seu sabor. Agora quando não os como até lhes sinto a falta. Hoje tenho as minhas refeições mais equilibradas e sem fanatismos ou opções radicais. E isto é o que mais admiro na prática do Yoga, é que tudo passou a ser mais tranquilo e possível de gerir, sem me mortificar por não me dominar ou controlar, ou passando a substituir um comportamento neurótico por outro. Faço as minhas opções alimentares tendo mais em consideração a qualidade do que a quantidade, optando pelo que é biológico e percebendo as diferenças de sabor, tendo atenção ao que é produto de proximidade como primeira opção. Sem esforço o meu corpo deixou de engordar e emagrecer como no passado, e as compulsões alimentares ficaram atenuadas.

As alterações eram evidentes e reais e acima de tudo o benefício que retirava das mesmas. A qualidade de vida que ia, de dia para dia, alcançando colocava cada vez mais em evidência o desequilíbrio a que me tinha imposto viver de maneira abusiva e sem sentido no passado.

Um dia a professora chamou a minha atenção para a importância do alinhamento dos dentes e para a forma como os arcados se deveriam ajustar, pois isso influenciava o alinhamento e o tónus das cadeias musculares da coluna vertebral. Sugeriu-me que consultasse uma especialista para colocar um aparelho de correção nos dentes. Entrei em conflito, pondo em causa aquilo que me estava a ser proposto. Como seria possível, na minha idade, estar a dar aulas e a fazer espetáculos e sorrir com o aparelho nos dentes? Isto de escutar o corpo e estar disponível para lhe seguir as necessidades já me estava a parecer exagerado e desmedido. “Tudo vos é proposto, nada vos é imposto” dizia, sempre que me sentia na obrigação de lhe dar alguma justificação. Marquei a consulta muito contrariada, mas no fim da mesma fiquei convencida. No dia em que coloquei o aparelho custou-me ver que a minha imagem tinha mudado, senti-me deformada, mas ultrapassei essa sensação e habituei-me rapidamente a esta nova realidade. Fui observando maravilhada a forma como de facto o corpo muda, com a ajuda correta, e a rapidez com que se desenvolvem todas essas mudanças e adaptações do corpo. Às vezes comentava esse facto com a professora que em resposta me chamava a atenção para essa capacidade de o corpo de se adaptar, e que ele tanto o fazia com coisas boas, como com as que lhe eram prejudiciais, e que nos cabia a nós termos o discernimento para gerir o que mantinha a nossa evolução estável e segura. Passado um ano e meio tirei o aparelho e foi mais um passo na direção certa.



Figura 30 – Mapa Mental. Corpo

3.2.3. O Reencontro comigo e com a Dança.

Reconheço que, tal como tinha feito com o Ballet e com as Danças Espanholas, e mesmo com as danças de pares, com as aulas de Yoga coloquei-me mais uma vez na situação de ter alguém que me dissesse o que fazer, que me guiasse, mas desta vez houve uma diferença substancial, a minha professora autonomizou-me através do Yoga e devolveu-me a mim própria e à Dança. Este trabalho deu-me mais de mim, porque me permitiu conhecer e encontrar a Raquel Oliveira. O ser único que sou no mundo inteiro, no universo inteiro. É como se eu fosse uma célula de um corpo que de repente percebe que está no fígado, e que é do fígado, não é do coração, e ao não estar no coração, não vive triste por isso, se no fígado tem uma função tão bela e tão única. O trabalho que estive a fazer foi para descobrir a minha própria identidade e assumir que tenho um lugar em toda a grandeza que é o universo, e que o universo não prescinde de mim, se eu não prescindir dele. Ao ter a noção que faço parte de algo tão imenso, que ocupo um lugar, tomo consciência que a minha ínfima parte faz a diferença para o todo, assim como o todo faz a diferença para a minha ínfima parte.

A professora dizia-me que o meu corpo é atípico, pela sua morfologia e medidas antropométricas, pois tem simetrias que não são comuns à maioria dos corpos e que, sendo um corpo feminino, tem uma imagem muito forte. Sugeriu-me que refletisse sobre o que pretendia fazer e a responsabilidade com que podia estar ao serviço da Dança, pois “dançar apenas por dançar não é estar ao serviço da Senhora Dança”

Decidi parar e isolar-me, para dar prioridade ao meu corpo e ao meu ser. Senti necessidade de fazer uma espécie de retiro. Acabei com os grupos de dança, reduzi drasticamente o número de espetáculos e atuações e reduzi também o número de turmas na Escola de Dança para fazer uma reciclagem, sem parar de investir em mim e na minha formação. E quis afastar-me de todos os locais e pessoas que estivessem ligadas aos mundos da dança que eu tinha frequentado durante tantos anos. Só assim conseguiria definitivamente aproximar-me de mim e realizar o meu propósito.

Nestes anos vivi sem sensações de perda, deixando de me preocupar com a opinião de terceiros. Caminhei pela primeira vez na minha vida por uma estrada que embora desconhecida e sem promessas me exigia a libertação diária de expectativas, aprendendo também a conviver com as minhas frustrações.

E aceitei o desafio da Mestre de Yoga de voltar a estudar. Em 2011, regressei à Faculdade de Motricidade Humana para fazer o meu mestrado em Performance Artística em Dança e aprofundar o meu estudo sobre as Sevilhanas. Foi uma forma de sistematizar o meu trabalho e a minha experiência de anos como bailarina e professora. Em 2013 completei o mestrado com a tese: “Análise Coreográfica das Sevilhanas. Uma proposta de Esquema Coreográfico a partir da análise sistemática de vídeos didáticos”.

E, novamente por sugestão da minha Mestre, propus-me prosseguir e fazer o doutoramento, pois, ao voltar a estudar, a minha mente estaria focada nessa aprendizagem, e dar-me-ia tempo e espaço para fazer outro trabalho de autoconhecimento e relação comigo própria e com o meu corpo. Iria colocar em prática parte do que aprendi com o Yoga, e reconhecer o meu lugar na Dança.



Figura 31 – Mapa Mental: Yoga

3.2.4. Bailarina-Coreógrafa. Professora.

Com a reflexão sobre o meu passado na Dança, e sobre o reencontro comigo e com a Dança através do Yoga, pude ganhar mais consciência das razões que me trouxeram até este momento e que no meu entender justificam a minha investigação. Com esta pesquisa pretendo descobrir de que forma a prática do Yoga transformou a minha maneira de trabalhar na Dança, como bailarina, como professora, e principalmente como coreógrafa.

Ainda antes de iniciar a pesquisa, sei que o Yoga me deu segurança para trabalhar sozinha. No passado, apesar de sempre ter sentido uma grande necessidade de ser autónoma e depender o menos possível dos outros, rodeei-me de alunos e das bailarinas dos meus grupos de dança, e com o passar dos anos convenci-me que não conseguia trabalhar sem ninguém. Sentia que a opinião dos outros era sempre mais importante do que a minha.

O Yoga permitiu-me ganhar confiança em mim própria e considerar que posso ser criativa e coreografar de forma mais autoral, alicerçada nas características do meu corpo, em vez de coreografar apenas com base em técnicas de dança pré-estabelecidas. A minha experiência na dança tinha sido mais como bailarina e como professora e nunca me considerei coreógrafa, no entanto, na minha função como professora, que conduziu à formação do grupo de dança, acabei por ter de fazer coreografia. Com a evolução da minha prática do Yoga comecei a tomar consciência e a valorizar a saúde e a singularidade dos corpos e do seu movimento, e a ver-me como bailarina-coreógrafa com capacidade de explorar o movimento do meu corpo e de aceitar a minha própria linguagem.

Por todas estas razões quis começar esta nova etapa da minha vida investindo mais na função de coreógrafa, e fazendo uma obra coreográfica solista autoral, que retratasse a minha vivência também com o Yoga. O meu objetivo último foi criar uma linguagem de movimento própria, na interseção entre a Dança e as técnicas corporais do Yoga, e desenvolver uma Técnica de Dança Pessoal que acima de tudo respeite o corpo e a criatividade de cada ser que a pratica, sendo também adequada à apresentação de futuras obras coreográficas.

Este doutoramento em Artes deu-me a oportunidade de fazer a pesquisa prática necessária para fazer esta transição de bailarina para bailarina-coreógrafa e criar a minha primeira obra coreográfica autoral. E considero que este é apenas o primeiro passo de um novo percurso que espero possa ainda ser longo, como bailarina, e como coreógrafa. Apesar de já não ser uma jovem em início de carreira, pretendo continuar a coreografar e a dançar, pois acredito que não tenho de parar por causa de limitações físicas associadas à idade. Com o Yoga aprendi que posso adaptar a Dança ao meu corpo, respeitando-o.

Como professora de Dança a minha ação também se alterou com a prática do Yoga. Antes de mais aprendi a valorizar as minhas qualidades pedagógicas e a perceber que somos sempre referências para os outros e que convém termos consciência do que fazemos, e de como o fazemos, e perceber se queremos ser boas ou más referências. No passado, com as minhas alunas e as minhas bailarinas, fui referência sem ter consciência disso e por isso nem me questionava se estava a ser um bom ou mau exemplo, apenas me limitava a ensinar passos de dança e coreografias. Não me via a mim própria como pessoa, como ser humano, não me dava existência. Dava mais existência às alunas e às bailarinas do que a mim própria, ao incentivá-las e encorajá-las a evoluir na Dança, mas também não as via como seres humanos, como indivíduos, cada uma com as suas características e mensagens próprias.

Com o Yoga, a minha maneira de dar aulas alterou-se, apesar de continuar a utilizar o estilo de ensino que sempre conheci como aluna de Ballet e que continuei como professora de Danças Espanholas: ensinar técnica e coreografias, onde o professor tem a função de mostrar e ensinar, e o aluno de copiar e reproduzir. Continuo a achar que há muito mérito em ensinar e aprender uma técnica específica de Dança ou coreografias, mas de preferência uma que respeite as características do corpo de cada um. Lentamente, comecei a ver as alunas como pessoas únicas, e não apenas como corpos mais altos ou mais baixos, ou mais gordos ou mais magros, ou mais graciosos ou mais desajeitados, ou com mais ou menos apetência para a Dança. Todos os corpos são diferentes e é por essa mesma razão que são todos especiais. Só precisamos de conhecer o nosso corpo e perceber qual a sua especialidade, e aceitá-la e valorizá-la. E valorizando o nosso corpo, valorizar todos os outros. Claro que a ênfase não pode ser ir só na direção da limitação do corpo, este também tem de aprender a sair das suas zonas de conforto e evoluir. E a Dança pode contribuir para essa evolução, mas sem destruir o corpo no processo.

No passado dava mais importância ao grupo de alunas do que à individualidade de cada uma. E talvez por isso fosse tão difícil para mim dar aulas a grupos reduzidos. Sempre tive necessidade de ter um número superior a 8 alunos por turma, e se a quantidade começasse a reduzir eu simplesmente fechava a turma, tentando integrar os alunos restantes noutras turmas em funcionamento. Praticar Yoga ajudou-me a lidar com a dinâmica diferente que se estabelece num grupo reduzido e com a minha dificuldade em relacionar-me mais diretamente com cada aluno neste contexto, pois comecei a estar mais sensível à individualidade de cada aluno. Em vez de sentir ansiedade com a perspectiva de dar uma aula a apenas 1 ou 2 alunos, aproveitei a oportunidade para dar mais atenção às características únicas de cada um e personalizar o processo de ensino-aprendizagem e a transmissão de conhecimentos.

CAPÍTULO IV – PESQUISA COREOGRÁFICA

Neste capítulo descrevo a pesquisa prática que efetuei entre junho de 2014 e setembro de 2016 para compor e apresentar publicamente a obra coreográfica *Inspiração*. No ponto 1. O PRESENTE COM FUTURO, apresento uma perspectiva dos processos coreográfico e performativo observados do meu ponto de vista como investigadora, que apesar de ter vivenciado a experiência na 1ª pessoa, como bailarina-coreógrafa, fiz simultaneamente o exercício de me colocar ‘do lado de fora’ e observar como se fosse outra pessoa. Como complemento a este exercício de auto-observação organizei e editei as gravações recolhidas durante a pesquisa, apresentando a minha interpretação do que aconteceu durante a pesquisa coreográfica através dos vídeo-documentários. Estes vídeo-documentários são uma das partes mais importantes da dissertação pois mostram como decorreu a pesquisa prática e como foi criada e apresentada a obra coreográfica. Além da visão “exterior”, procuro dar também uma perspectiva mais interna dos acontecimentos nos pontos 4.1.1.4. e 4.1.2.4. (de dentro para fora). Ainda neste capítulo, nos pontos 4.1.3. e 4.1.4. respetivamente apresento também o processo colaborativo e faço uma caracterização da obra coreográfica. Finalmente no ponto 4.2. O FUTURO, descrevo resumidamente o trabalho que desejo desenvolver quando terminar a dissertação.

4.1. O PRESENTE COM FUTURO

Tal como referido anteriormente, os pontos dos capítulos III e IV estão organizados segundo uma lógica temporal. O tempo psicológico está patente nos títulos principais, sendo que “o presente com futuro” simboliza a ideia de que a pesquisa prática realizada no âmbito restrito do doutoramento vai servir como uma base de trabalho para os trabalhos futuros que pretendo realizar quando terminar a dissertação.

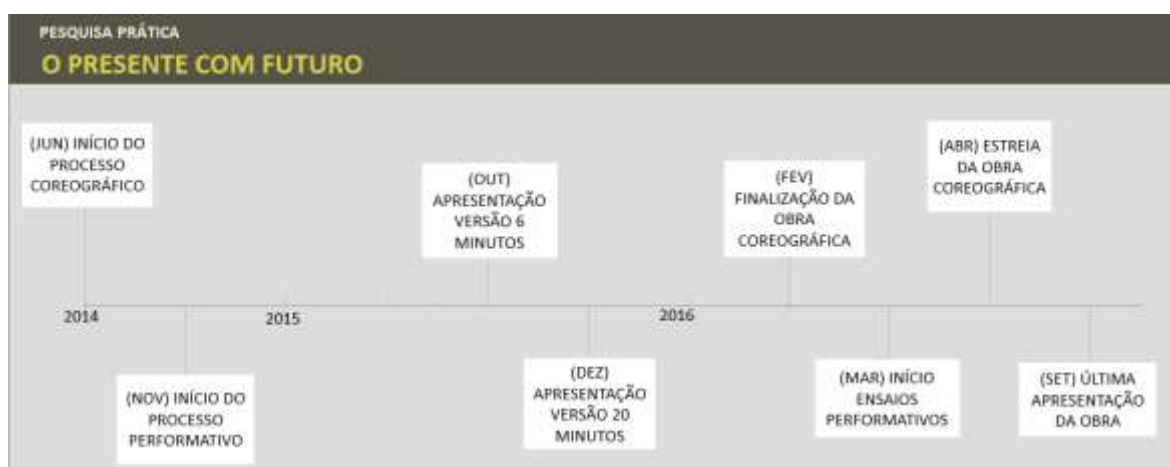


Figura 32 - Linha Cronológica: O Presente com Futuro

Na figura 32 apresento a linha cronológica da pesquisa prática onde se pode observar os marcos do processo coreográfico e do processo performativo, até à última apresentação pública da obra no âmbito do doutoramento em setembro de 2016. O processo coreográfico teve início em junho de 2014 com um período de preparação que conduziu aos primeiros ensaios coreográficos na segunda quinzena de julho desse ano. O processo performativo iniciou-se em novembro de 2014 tendo como primeiro marco a primeira apresentação pública de uma versão de 6 minutos da obra em outubro de 2015. Em dezembro do mesmo ano teve lugar a apresentação da versão de 20 minutos que foi um marco importante por ser uma base de trabalho para a finalização da versão completa de 45 minutos em fevereiro de 2016, altura em que termina o processo coreográfico. Em março de 2016 têm início os primeiros ensaios performativos que conduzem à estreia da obra em abril desse ano e que continua a ser apresentada até setembro. Para mais detalhes sobre a cronologia deve consultar-se os pontos 4.1.1.3. e 4.1.2.3.

4.1.1. O Processo Coreográfico.

Considerando a pesquisa realizada neste estudo, o processo coreográfico pode ser definido como o conjunto de ações realizadas com o objetivo de criar a obra coreográfica e inclui a fase de criação coreográfica onde o corpo e o movimento são os elementos primordiais e a fase de criação complementar de elementos como o ambiente sonoro, e os poemas. O processo coreográfico da obra *Inspiração* iniciou-se com um curto período de preparação dos ensaios coreográficos onde delineei as 4 etapas de pesquisa coreográfica e os conceitos coreográficos iniciais que nortearam a pesquisa prática, defini o conceito inicial da obra coreográfica e iniciei o processo de recolha de poemas. De seguida iniciei os ensaios coreográficos que incluíram Sessões de Improvisação, Estudos Fotográficos, Sessões de Composição e Ensaios da Estrutura. Foram utilizados diversos instrumentos de trabalho que mediarão a concretização das tarefas necessárias à composição coreográfica e, ao longo das Sessões de Composição foram sendo explorados e definidos diferentes métodos de composição.

A figura 33 demonstra a complexidade do processo coreográfico, destacando os diferentes constituintes, nomeadamente os agentes, os espaços e os procedimentos, que serão descritos nos itens seguintes. Os agentes são as pessoas que participaram na pesquisa e a sua contribuição é analisada no ponto 4.1.3.1. colaboração coreográfica. Os espaços são os locais onde foi feita a pesquisa coreográfica e os procedimentos são todas as atividades desenvolvidas e instrumentos utilizados para criar a obra coreográfica. No ponto 4.1.1.3. a cronologia relata os acontecimentos distinguindo os diferentes períodos em que decorreram.

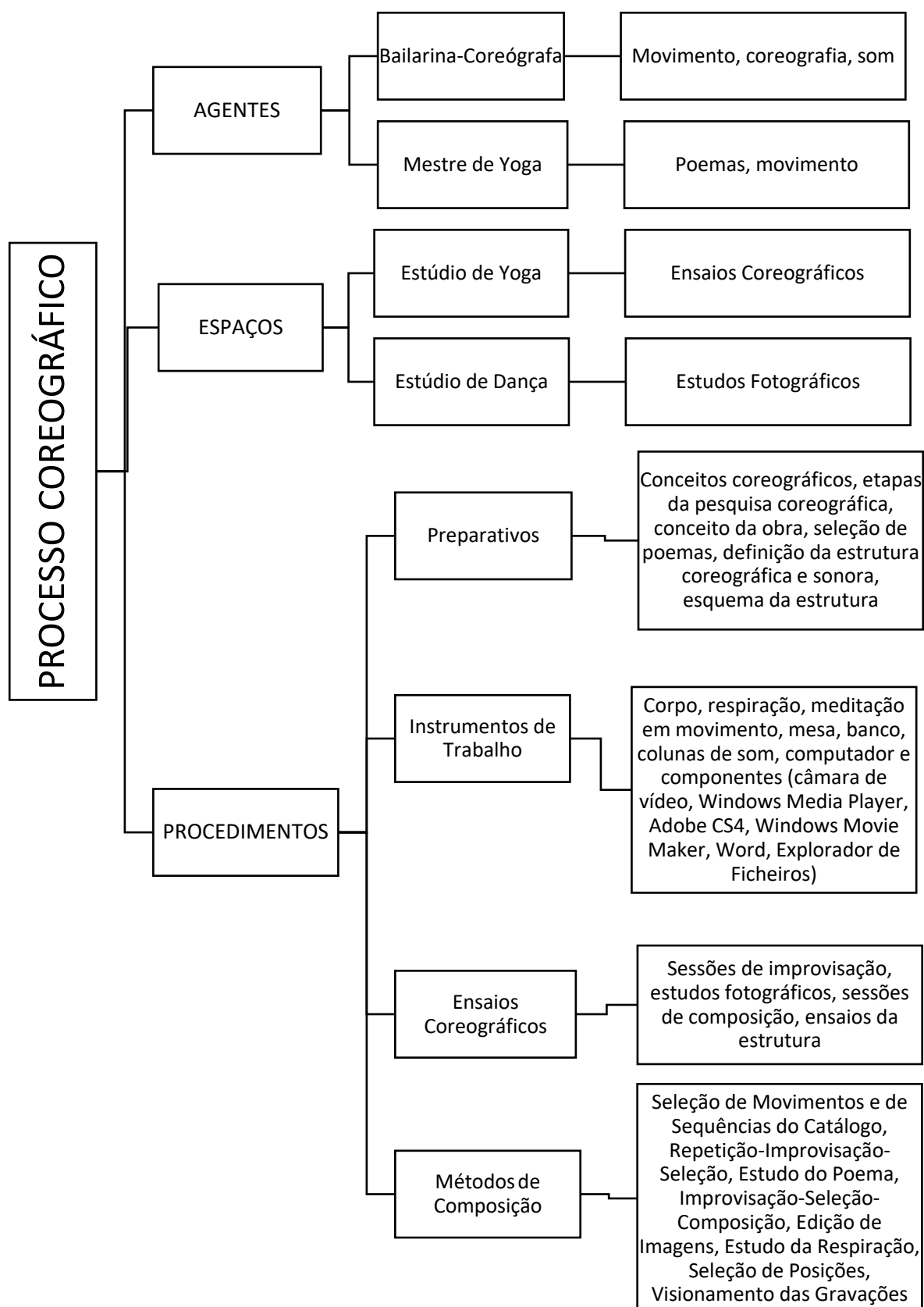


Figura 33 – Representação esquemática do processo coreográfico

4.1.1.1. Os Espaços.

O processo coreográfico teve lugar em dois espaços diferentes cujas características influenciaram o tipo de atividades realizadas em cada um e conduziram à utilização privilegiada de um dos locais em detrimento do outro.

O Estúdio de Yoga é uma sala destinada para a prática do Yoga, no Centro de Yoga em Lisboa. É um espaço com 11 janelas, 3 portas e chão de madeira lisa (figura 34).



Figura 34 – Fotos: O Estúdio de Yoga. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

Quando entramos nesta sala percebemos que estamos em vários lugares ao mesmo tempo. Fora, se nos deixamos levar pelo ruído exterior da rua, ou se nos deixamos mergulhar durante alguns segundos nos nossos pensamentos sobre o passado ou o futuro. Algumas das vezes esquecemos completamente, tanto o exterior da sala, como o da nossa existência trivial, e ficamos num lugar único que só tem o momento em que respiramos e existimos, onde reconhecemos estar na sala que nos acolhe e resguarda do exterior e que nos permite ao mesmo tempo uma consciência de dentro e de fora em que sabemos estar num aqui e agora irrepetível e único. Este espaço, talvez pela forma crua com que se apresenta vazio, dá uma noção de lugar preenchido pela própria sinergia da sala. Aqui tive todas as minhas aulas regulares de grupo, e particulares, de Yoga, e é onde dou algumas das minhas aulas de dança. Este espaço foi-me disponibilizado para fazer a minha pesquisa prática e criar a minha obra coreográfica. Foi aqui que decorreram a maior parte dos ensaios coreográficos. A sala de Yoga é um espaço especial para mim pois faz parte da minha transformação. Nunca me senti sozinha ou sem inspiração, como se tudo o que já testemunhei neste local me acompanhasse e de alguma forma me convidasse a dar testemunho do que para mim, e para outros alunos do Centro de Yoga, tem sido renascer para uma outra forma de vida dentro do mesmo tempo de vida.

O Estúdio de Dança é uma sala destinada para o ensino de Danças Espanholas, na Escola de Dança Raquel Oliveira. É um espaço retangular com uma janela, 4 portas, espelhos numa das paredes e chão de madeira (figura 35).



Figura 35 – Fotos: O Estúdio de Dança. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

Na 1ª fase do processo coreográfico, alguns dos ensaios ainda foram feitos nesta sala (dois ensaios de estudos preliminares de posições e movimentos de Yoga e duas sessões de improvisação), mas, por sugestão da minha professora de Yoga comecei a ensaiar sempre no Estúdio de Yoga. Para além de o Estúdio de Dança ter espelhos (dificultando a introspeção) e de o chão estar irregular para poder dançar sem calçado protetor, a sala tinha ainda muitas memórias dos anos espanhóis e ia ser mais difícil compartimentar as sinergias do passado e as do presente.

4.1.1.2. Os Procedimentos.

Neste item apresento 12 vídeo-documentários que mostram a evolução das várias atividades que implementei no decurso do processo coreográfico. O presente documento foi concebido para ser lido, e visualizado, em suporte digital e online, pois os vídeo-documentários são parte relevante desta tese e a sua visualização permite testemunhar a parte mais significativa do processo de criação da obra *Inspiração*. Os vídeo-documentários possibilitam ao leitor ser transportado para os locais onde a pesquisa foi realizada e observar as situações e os movimentos, como se tivesse estado presente no momento. Esta pesquisa coreográfica e performativa pretende assim contribuir para o desenvolvimento da investigação da prática da dança através da apresentação do formato vídeo-documentário pois este permite mostrar a prática e os movimentos de forma mais evidente, se compararmos com a mera descrição escrita do que aconteceu.

Nos primeiros quatro vídeo-documentários mostro, respetivamente, a preparação do processo coreográfico, os instrumentos de trabalho utilizados, as diferentes fases dos ensaios coreográficos e um resumo dos métodos de composição. E nos restantes vídeo-

documentários explico com mais detalhe a forma como os métodos de composição foram aplicados, dando exemplos concretos de como determinadas coreografias foram compostas. Para aceder aos vídeo-documentários deve-se clicar nas imagem ou no link curto que consta na legenda. Estes 12 vídeo-documentários podem ser vistos de seguida na internet, sem regressar ao documento no final de cada vídeo.



Neste vídeo-documentário descrevo a preparação do processo coreográfico que inclui: a definição dos conceitos principais de trabalho e das etapas da pesquisa coreográfica, a definição do conceito da obra, a definição da estrutura coreográfica e da estrutura sonora, a seleção de poemas e o esquema da estrutura coreográfica e sonora.

Vídeo 10 – Vídeo-documentário *Preparação do Processo Coreográfico*. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/9J4wTG>)



Este vídeo-documentário apresenta os instrumentos de trabalho que utilizei durante o processo coreográfico: o corpo, a respiração, a meditação em movimento, uma mesa e um banco, as colunas de som, o computador e seus componentes, o gravador de áudio e o Diário Artístico.

Vídeo 11 - Vídeo-documentário *Instrumentos de Trabalho do Processo Coreográfico*. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/lj5Yjy>)



Neste vídeo-documentário descrevo as diferentes fases dos ensaios coreográficos que incluíram: Sessões de Improvisação, Estudos Fotográficos, Sessões de Composição e Ensaios da Estrutura.

Vídeo 12 - Vídeo-documentário *Os Ensaios Coreográficos*. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/39OkdK>)



Este vídeo-documentário é um resumo dos diferentes métodos de composição que utilizei: seleção de movimentos e sequências, repetição-improvisação-seleção, estudo do poema, improvisação-seleção-composição, edição de imagens, estudo da respiração, seleção de posições e visionamento das gravações.

Vídeo 13 – Vídeo-documentário Os Métodos de Composição. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/Z5V2JX>)



Este vídeo-documentário descreve o primeiro método de composição que utilizei nas Sessões de Composição - a Seleção de Movimentos e Sequências do Catálogo de Movimentos.

Vídeo 14 – Vídeo-documentário Seleção de Movimentos e Sequências. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/iBSUQi>)



Este vídeo-documentário descreve a forma como utilizei o método de composição Repetição-Improvisação-Seleção, em conjunto com o método Seleção de Movimentos e Sequências para criar a coreografia Respeito.

Vídeo 15 - Vídeo-documentário Repetição-Improvisação-Seleção. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/EMT5gG>)



Este vídeo-documentário mostra a forma como compus a coreografia do poema Pena utilizando maioritariamente o método Estudo do Poema.

Vídeo 16 - Vídeo-documentário Estudo do Poema. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/ZCCNU9>)



Neste vídeo-documentário explico em que consiste o método Improvisação-Seleção-Composição e mostro a forma como utilizei este método na composição da coreografia do poema Olhar da Verdade.

Vídeo 17 - Vídeo-documentário Improvisação-Seleção-Composição. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/AWwSVA>)



Este vídeo-documentário descreve a forma como utilizei o método Edição de Imagens para criar as coreografias do poema final e do poema Destino Alegria.

Vídeo 18 - Vídeo-documentário Edição de Imagens. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/fMhyVQ>)



Neste vídeo-documentário explico a forma como utilizei o método Estudo da Respiração na composição de todas as coreografias da obra Inspiração.

Vídeo 19 - Vídeo-documentário Estudo da Respiração. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/VMP9Ux>)



Este vídeo-documentário descreve a forma como criei o Catálogo de Posições que serviu de base à composição coreográfica através da seleção de posições que integrei em várias coreografias diferentes.

Vídeo 20 - Vídeo-documentário Seleção de Posições. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/10H91A>)



Neste vídeo-documentário explico a forma como utilizei o método Visionamento das Gravações na composição de todas as coreografias da obra Inspiração.

Vídeo 21 - Vídeo-documentário Visionamento das Gravações. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/2OmcXK>)

4.1.1.3. A Cronologia.

Fazendo uma análise do Diário de Pesquisa Prática foi possível identificar diferentes períodos no Processo Coreográfico, que decorreram entre junho de 2014 e fevereiro de 2016. A cronologia da pesquisa coreográfica foi delineada tendo em conta as características distintas dos diversos ensaios coreográficos: 1ª Fase (junho 2014 a fevereiro 2015); 2ª Fase (fevereiro a setembro 2015); 3ª Fase (outubro a dezembro 2015); 4ª Fase (janeiro e fevereiro 2016) – (ver figura 36).

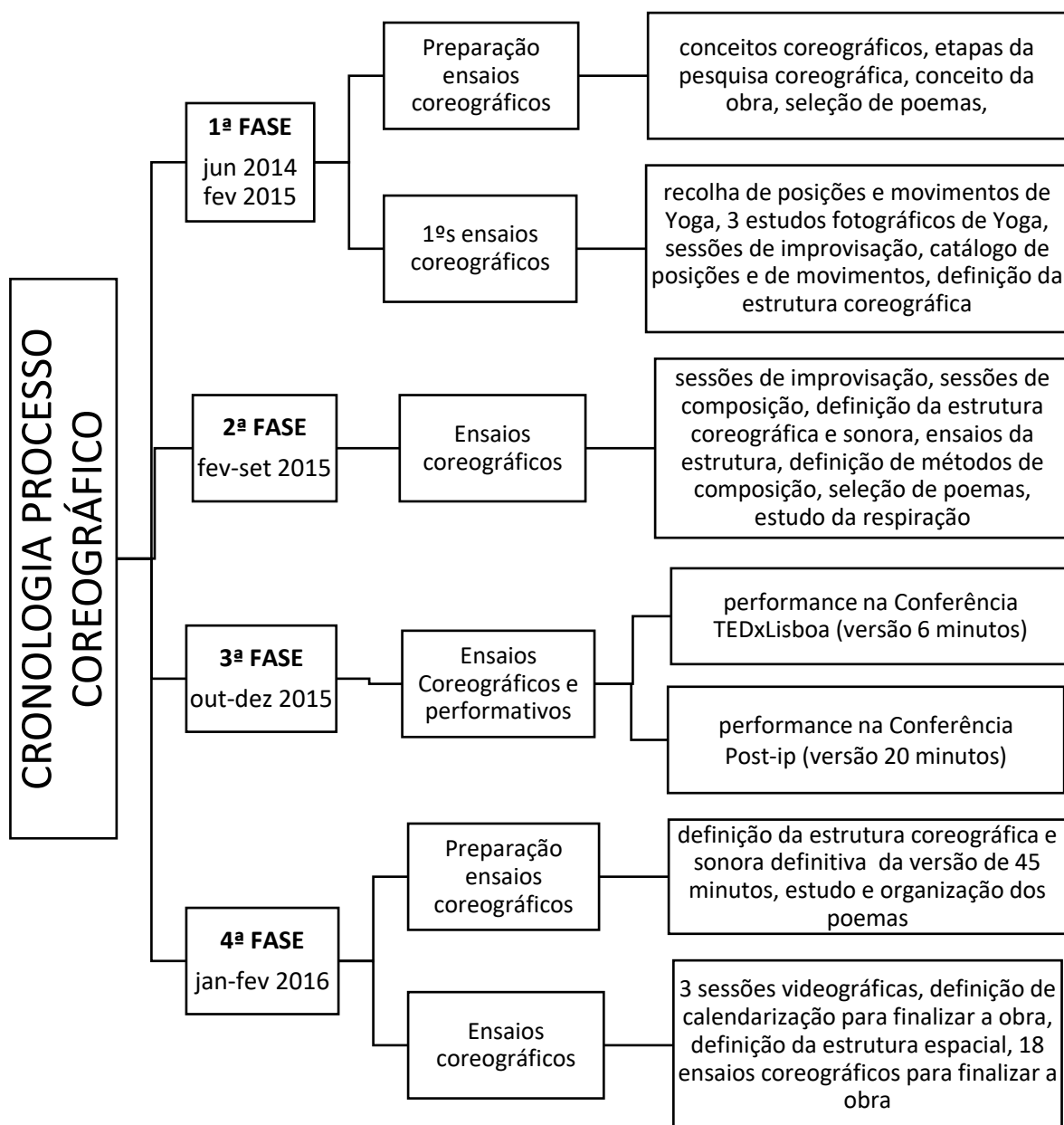


Figura 36 – Representação esquemática da cronologia do processo coreográfico

A 1ª fase de ensaios decorreu entre dia 23 de junho de 2014 e 19 de fevereiro de 2015, com um primeiro período de preparação dos ensaios (em junho e na primeira quinzena de julho de 2014), e um segundo período no qual fiz os primeiros ensaios coreográficos (na segunda quinzena de julho de 2014 até fevereiro de 2015). No período de preparação dos ensaios coreográficos defini o conceito inicial da obra coreográfica, iniciei o processo de recolha de poemas, e delineei as 4 etapas de pesquisa coreográfica e os conceitos coreográficos iniciais que nortearam a pesquisa prática. O período de ensaios coreográficos caracterizou-se por atividade irregular e esporádica no Estúdio de Yoga e no Estúdio de Dança desde o dia 16 de julho de 2014 até dia 19 fevereiro de 2015. Fiz uma primeira recolha de posições e de movimentos de Yoga, 3 Estudos Fotográficos de Yoga,

1 Sessão Fotográfica de Yoga e outra de Dança e 6 sessões de improvisação de Dança. Todos os ensaios foram filmados, e criei um arquivo videográfico e um arquivo fotográfico de movimentos e de posições, de Yoga e de Dança, com o objetivo de fazer um Catálogo de Posições e um Catálogo de Movimentos que pudessem servir de base para a criação de sequências de movimentos e de coreografias. As Sessões Fotográficas mencionadas, para além da componente de estudo coreográfico comum aos Estudos Fotográficos, tiveram também uma componente performativa (ver cronologia do processo performativo). Nesta fase também comecei a definir a estrutura coreográfica da obra com base na estrutura do livro O Profeta de Kahlil Gibran. No dia 19 de fevereiro fiz uma reflexão sobre o trabalho realizado e procurei estabelecer uma estratégia para aumentar a frequência e a consistência dos ensaios coreográficos.

A 2ª fase, de ensaios coreográficos, teve início no dia 23 de fevereiro e prolongou-se até dia 29 de setembro de 2015. Fiz 10 sessões de improvisação, e iniciei os trabalhos de composição coreográfica relacionados com a estrutura coreográfica da obra que comecei a delinear anteriormente e que foi ganhando forma ao longo dos meses com a definição das 9 palavras-tema. Diretamente ligada com a composição coreográfica e a estrutura da obra esteve a construção da estrutura sonora: fiz uma primeira recolha de sons da natureza *open source* na internet, a gravação áudio dos poemas, e a edição e montagem dos diferentes elementos sonoros num único ficheiro de som com o programa adobe CS4. Continuei o processo de recolha e seleção de poemas, defini algumas técnicas de composição coreográfica e refleti sobre o método de trabalho coreográfico e sobre a importância de manter o Diário da Pesquisa Prática. Em julho fiz a primeira Sessão Fotográfica com o figurino que, tendo uma forte componente performativa (ver cronologia do processo performativo), também serviu para fazer estudos de movimento. Em setembro refleti sobre o trabalho que fui desenvolvendo relativamente à respiração e à sua coordenação com o movimento, estabelecendo o objetivo de marcar respiração em todas as coreografias da obra.

A 3ª fase, de ensaios coreográficos e performativos, teve início no dia 2 de outubro e prolongou-se até dia 17 de dezembro de 2015, com a definição da estrutura coreográfica e sonora (incluindo poemas) de um excerto de 6 minutos e os 3 ensaios coreográficos e 8 ensaios performativos (dos quais 1 foi assistido) para apresentar este excerto no TEDxLisboa em outubro; e, em novembro e dezembro, com a definição da estrutura coreográfica e sonora (incluindo poemas) de um excerto de 20 minutos e os 7 ensaios coreográficos e 3 ensaios performativos (dos quais 2 foram assistidos) para apresentar este excerto na conferência Post-ip em dezembro. O facto de ter estas duas apresentações

públicas marcadas foi essencial para a definição da obra coreográfica e para a dinâmica dos ensaios da 4ª fase.

A 4ª fase de ensaios decorreu entre dia 7 de janeiro e 29 de fevereiro de 2016, com um primeiro período de preparação em janeiro, e um segundo período de ensaios coreográficos em janeiro e fevereiro. O período de preparação dos ensaios coreográficos serviu para fazer um estudo aprofundado com a Mestre de Yoga sobre o sentido e significado dos poemas e para redefinir a estrutura coreográfica à luz dos progressos que fiz anteriormente com os ensaios coreográficos e performativos para a conferência Post-ip e com a organização definitiva de todos os poemas. O 2º período, de ensaios coreográficos, teve início no dia 15 de janeiro e prolongou-se até dia 29 de fevereiro de 2016. Os ensaios começaram com 3 Sessões Videográficas que ajudaram a consolidar as ideias sobre a estrutura coreográfica e sonora da versão de 45 minutos (para além de terem uma forte componente performativa); e com a definição de uma calendarização para finalizar a obra coreográfica dia 29 de fevereiro e para ensaiar até dia 17 de março, data limite para fazer uma Sessão Videográfica de registo oficial da obra coreográfica para enviar para o IGAC no dia 18 de março. Fiz 18 ensaios coreográficos para completar a obra coreográfica (versão de 45 minutos) e defini a estrutura espacial da obra. No final do bloco de ensaios redefini a calendarização para fazer primeiro uma apresentação da obra num Ensaio Assistido no dia 15 de março e depois uma Sessão Videográfica de registo para o IGAC e para a tese no dia 27 de março.

4.1.1.4. De Dentro para Fora.

Neste item procuro evocar e descrever as vivências que tive durante o processo coreográfico e apresentar uma perspetiva dos eventos experienciados do ponto de vista interno, como bailarina-coreógrafa. É uma auto-observação mais introspetiva onde reflito sobre os temas recorrentes que emergiram durante a pesquisa prática. Porém, para mim, refletir (mentalmente) sobre um determinado assunto, ou refletir falando, ou refletir escrevendo, são 3 situações bem diferentes. Se refletir apenas mentalmente sobre qualquer questão, só eu sei o que pensei e as conclusões a que cheguei, e até pode parecer que não refleti sobre nada (foi o que aconteceu no início do meu processo coreográfico). Se refletir falando (o que comecei a fazer a dada altura durante o processo coreográfico, com o Diário Videográfico) já estou a transmitir e a mostrar de alguma forma o meu processo cognitivo. E escrever a reflexão é outra etapa completamente diferente. Escrever a reflexão, ou mais exatamente, escrever sobre o que se refletiu, exige um outro nível de processamento mental. E é aqui que entro em conflito. Não sinto que me falte capacidade para o fazer, apenas considero que não tem muita utilidade para a minha prática e não tenho interesse em enveredar por esse caminho. O facto de não escrever as

minhas reflexões não é necessariamente um sinal de que não reflito sobre a minha prática. E o facto de a escrita ser um processo complexo e exigente, não significa que refletir mentalmente seja um processo de nível inferior e com menos importância.

Este conflito decorre de sentir que devo refletir e escrever sobre os meus pensamentos e as minhas vivências na dissertação, simplesmente porque é suposto fazê-lo, pois caso contrário isso pode ser encarado como falta de profundidade. Mas transmitir as minhas reflexões e conclusões através da palavra escrita, obriga-me a focar demasiado na mente e afastar-me do corpo e do movimento, e do momento da prática. Por essa razão, não sinto necessidade de elaborar e de escrever muito sobre as minhas vivências e sobre os pensamentos e insights que tenho durante a experiência física. O facto de não ter necessidade de escrever e de fazer muitas elucubrações mentais sobre as minhas experiências, não quer dizer que não tenha processo reflexivo durante a prática coreográfica, sempre tive, e até demais, a meu ver, porque isso dá muitas vezes porta de entrada à dúvida. E também não quer dizer que não usufruo desse processo cognitivo e reflexivo, antes pelo contrário, quer dizer que usufruo dele quando é realmente necessário. Quando se apresenta uma situação que por qualquer razão me reporta para um momento específico da minha experiência física onde tive um pensamento ou uma ideia relevante, relaciono os dois momentos, o presente e o passado, e confirmo esse pensamento ou ideia ou insight, ou até tenho novos pensamentos e chego a novas conclusões. E isso para mim é mais do que suficiente para evoluir na minha prática, porque não quero ficar presa na mente e perder o lado físico da experiência.

Assim, apresento de seguida algumas reflexões que foram surgindo durante a pesquisa e que me suscitaram interesse por estarem diretamente relacionadas com a minha prática. São reflexões mais imediatas e que não faço questão de aprofundar nem de organizar nesta fase do meu trabalho coreográfico, porque ainda faltam peças do puzzle que só terão oportunidade de surgir com o passar do tempo e a experiência futura.

Dúvida e ação.

No projeto de doutoramento que submeti, em maio de 2014, idealizei uma calendarização que se revelou impraticável: pesquisa prática entre junho e dezembro de 2014 e apresentação pública da obra coreográfica a partir de janeiro 2015. O processo de materialização de uma ideia requiere tempo, principalmente quando não se tem experiência na nova forma de trabalhar. Cedo percebi que não iria cumprir o calendário e decidi dar-me tempo. Não estive parada, comecei a trabalhar, mas a um ritmo muito lento. Não tive outra alternativa senão a de respeitar os meus tempos, pois sentia que não valia de nada forçar-me a coreografar, como fazia no passado. Tinha de acontecer naturalmente.

Foi um período confuso porque, há medida que o tempo ia passando, por um lado sentia que ainda não tinha realizado nada, e por outro tinha a sensação que a obra coreográfica já estava completa na minha cabeça, só faltava dar-lhe existência concretizando-a. Nessa altura não me apercebi da situação paradoxal em que me encontrava: quando estava no estúdio a ensaiar, sentia-me bem e mesmo surpreendida com a maneira como o trabalho fluía; por outro lado, quando não estava no estúdio e pensava sobre a pesquisa e o caminho todo que ainda faltava percorrer, sentia a angústia e a dúvida de não ser capaz de a concretizar. Tinha-me imposto um patamar de expectativas que, sendo eu tão racional, não se enquadravam com os meus horizontes e pelo contrário quase me impeliam a desistir. Sempre quis dançar e não ter de me preocupar com as coreografias, e embora em criança as criasse e me divertisse fazê-lo, nunca aceitei o desafio de me coreografar a mim própria, pois sentia que não tinha nada para dizer. Quando decidi criar esta obra, ainda longe de imaginar que iria fazê-lo no âmbito do meu doutoramento, pela primeira vez tive o apelo de falar de algo que queria dizer. E queria fazê-lo através da Dança e do Yoga, mas nessa altura, apesar de todas as conquistas que já tinha feito relativamente à confiança na minha criatividade, imaginei que talvez alguém pudesse coreografar para mim, tendo como base o meu testemunho. Só com o meu doutoramento é que concebi realmente coreografar-me a mim própria e aceitar o desafio de dar testemunho de uma etapa da minha vida, partilhando referências que fizessem a diferença para outros que, como eu, se quisessem reencontrar consigo próprios e ter mais harmonia nas suas vidas.

E o tempo passava e parecia que nada acontecia, mas na realidade, aconteceu. Eu é que não estava habituada a esta nova forma de trabalhar. Aconteceu conseguir retirar-me para o espaço de criação que tantas vezes a minha Mestre de Yoga me tinha falado. Um estado de graça e inspiração onde o 'criado' se encontra em sinergia com o 'todo', através da disponibilidade e da preparação de quem, em atitude de escuta e entrega, vive o presente, sem interferir nele, apenas se deixando ser parte do todo. Para atingir esse estado, a minha entrega implicava estar para além do pensamento e das emoções, dos conflitos e das interpretações, dos medos e das frustrações, de como eu ou os outros iríamos ou não apreciar ou entender esta coreografia. Era a tomada de consciência de que tudo o que sou já é uma mais-valia e tudo o que posso criar já existe. A bailarina sou eu, o corpo é o meu, a linguagem do movimento está condicionada pela minha morfologia e esse era o meu desafio: encontrar a confiança em tudo o que já sou. E isso está ao nível da não-ação. É um espaço de silêncio e calma interior, como se um lago, apesar de tranquilo, falasse da sua força. E foi isto que descobri. A capacidade de deixar acontecer, e aceitar o que sentia e vivia no momento, sem julgamentos ou dúvidas que me afastassem da criação. A

preparação e esforço garantiram a capacidade de alcançar esse estado, o de me despir e libertar de mim.

Sinto que agi. Desde o início decidi que devia começar a escrever um Diário da Pesquisa Coreográfica e sabia que queria gravar todos os ensaios. A primeira entrada do Diário é de dia 28 de junho e o primeiro ensaio no estúdio de dança foi no dia 7 de julho. Para mim, ter esta noção das datas é muito importante, e sei que se não tivesse escrito o Diário e filmado todos os ensaios, teria perdido toda esta informação e não conseguiria reconstituir o processo de forma tão pormenorizada e criar relações entre os vários acontecimentos. É muito interessante perceber como o Tempo é vivido, gerido e recordado de maneira diferente por cada um de nós. Sou uma pessoa que dá, e sempre deu, muita importância à pontualidade e à gestão do tempo que cada tarefa demora, de forma a poder cumprir os meus horários, na vida do dia-a-dia e principalmente na Dança. Mas se me perguntarem quando é que ocorreu um evento específico, nunca sei precisar o ano, ou se foi há seis meses atrás ou há quatro, ou se foi apenas há três semanas. É por esta razão que fico muito contente quando posso recorrer aos diários e agendas que tenho mantido desde a minha adolescência, e ficar com uma noção mais concreta de como certos eventos aconteceram. E o mesmo se passa com o meu trabalho na Dança, como professora e como bailarina. Apesar de nunca ter mantido um diário das minhas atividades profissionais, fui ao longo dos anos guardando vários documentos que ia criando, desde os mais simples como a lista dos locais onde dei aulas, ou as folhas de presenças de alunos, ou a lista das atuações e dos espetáculos que fiz, ou os nomes dos bailarinos que dançaram em cada espetáculo e os respetivos *cachets* que recebiam pela sua atuação, até aos cartazes de divulgação dos espetáculos, aos emails trocados com os clientes, e às fotografias e registos vídeo de aulas, de atuações de alunos e das minhas próprias atuações e espetáculos. Todos estes arquivos me permitem reconstituir o passado de alguma forma e sempre que preciso recorro a eles para confirmar informações e para tomar consciência de alguns processos.

Relativamente ao arquivo do processo coreográfico que criei a partir de junho de 2014, para além do Diário e dos vídeos dos ensaios, todos os outros documentos que guardei são uma ajuda preciosa para o meu processo reflexivo e permitem-me fazer uma comparação com as memórias e sensações que ficaram de toda esta experiência por que passei.

Bailarina e coreógrafa.

De que forma é que, no mesmo corpo, a experiência do “bailarino” dialoga com a experiência do “coreógrafo”? Esta foi uma das perguntas que coloquei ao iniciar a pesquisa prática. Numa das primeiras entradas do Diário (06/07/2014) escrevi:

Distinguir o ponto de vista da Raquel coreógrafa e o ponto de vista da Raquel bailarina. Penso que no início os ensaios vão ser mais focados no trabalho da coreógrafa, e só quando as coreografias e a obra coreográfica começarem a tomar forma, é que tenho de começar a pensar em ensaios para a bailarina.

A primeira fase de ensaios foi muito irregular. Foquei-me em definir a estrutura coreográfica da obra e em pesquisar posições e movimentos de Yoga, que considero ser trabalho da coreógrafa. Ao mesmo tempo, muito esporadicamente, consegui fazer sessões de improvisação, colocando-me no papel de bailarina e dançando. Não foi nada programado, aliás, quando comecei a pesquisa não tinha nada programado, para além de saber que queria fazer uma coreografia que relacionasse o Yoga com a Dança. Fiz questão de não programar nada, de não planear o “como” (como é que vou fazer isto?). As soluções foram-se apresentando lentamente, à medida que fui gradualmente confiando nos meus processos intuitivos e agindo.

No dia 19/02/2015, descontente com a minha falta de regularidade nos ensaios, escrevi:

Como professora e responsável por turmas de alunas e por grupos de Dança, nunca tive dificuldades em programar aulas e ensaios e cumprir com todos os compromissos assumidos. No entanto, como bailarina que já não tem um professor para a ensinar ou um treinador para a treinar, ou um coreógrafo com quem trabalhar, sempre tive muita dificuldade em ir para o estúdio e trabalhar sozinha. Ontem, resolvi tentar uma nova abordagem e compartimentar, para efeitos da investigação, a pessoa Raquel Oliveira, a bailarina Raquel Oliveira e a coreógrafa Raquel Oliveira. Desta forma vou tentar fazer com que a bailarina sinta a responsabilidade de cumprir o compromisso de ir ensaiar com a coreógrafa e vice-versa. Tenho esperança que desta maneira consiga começar a trabalhar de forma mais consistente. Como coreógrafa, estabeleci que o trabalho inicial da bailarina deverá ser apenas a improvisação em Dança, para recolher o máximo de movimentos e posições daquele corpo específico, com a sua experiência e vivências específicas, uma vez que esse é um dos principais objetivos do trabalho (encontrar o movimento próprio da bailarina Raquel Oliveira). A bailarina deve ir para estúdio e improvisar em duas situações distintas: improvisar sem música e improvisar com música (neste caso pode escolher os mais variados estilos de música que lhe agradem). As improvisações serão todas

registadas em vídeo para depois serem analisadas e serem selecionados e recolhidos (recolha da amostra...) os movimentos e posições desejados.

Ainda como coreógrafa, sou responsável: pela estruturação da obra coreográfica, o que já comecei a fazer (ver Diário Artístico); pela análise, organização e composição coreográfica dos movimentos e posições de Dança improvisados pela bailarina (ver arquivo videográfico e arquivo fotográfico); pela pesquisa, organização e composição coreográfica dos movimentos e posições de Yoga que serão utilizados na obra coreográfica (ver arquivo videográfico e arquivo fotográfico)

De alguma forma, a estratégia de compartimentar e criar um compromisso entre a bailarina e a coreógrafa para conseguir aumentar a regularidade e consistência dos ensaios, resultou, dando início à segunda fase de ensaios. Foi fácil para mim distinguir quando estava em “modo bailarina” e em “modo coreógrafa”:

Relatório do 1º ensaio da coreógrafa e da bailarina: começámos hoje dia 23 às 16h30. A coreógrafa tinha uma ideia da estrutura inicial. Começámos a gravar o rascunho da estrutura inicial (primeiro filmámos 6 vídeos das 16h33 às 17h10). Ou seja, punha-se a câmara do computador a gravar, a bailarina fazia o que era pedido, e depois a coreógrafa via no vídeo e decidia alguns pormenores de movimento (a coreógrafa não vê o que está a acontecer em direto, porque nesse momento está em “modo bailarina”, tem de esperar para ver o vídeo e depois prossegue mais uma filmagem e mais um visionamento...). Às 17h10 parámos e fiz a montagem/edição dos 6 vídeos no Windows Movie Maker (7º vídeo do ensaio - rascunho da estrutura inicial). Às 17h36 começámos a estudar movimentos para a coreografia do medo. Pusemos câmara do computador a gravar e a bailarina improvisou movimentos relacionados com o medo e as palavras do poema. A bailarina começou a esmorecer e a duvidar. Mas a coreógrafa viu o vídeo e pediu mais duas tentativas à bailarina. Gravaram-se mais dois vídeos com estudo de movimentos para a coreografia do medo. A bailarina está duvidosa, mas a coreógrafa pensa que pode ver os vídeos com calma e aproveitar vários movimentos para compor a coreografia do medo no próximo ensaio. (23/02/2015)

Também nas questões relativas ao figurino, senti bem o diálogo entre a coreógrafa e a bailarina. No meu papel como coreógrafa tinha uma ideia formada do figurino que queria usar, mas como bailarina começaram a revelar-se alguns receios. No dia 30-11-2014 escrevi no Diário:

Aqui senti mesmo os dois papéis: a coreógrafa que imagina o guarda-roupa adequado ao conceito do espetáculo e à ideia que quer transmitir e decide pelo

maillot completo da cor da pele, e a bailarina que, apesar de nestes últimos anos ter vindo a fazer com a sua professora de Yoga um trabalho de aceitação do seu corpo, se debate com a ideia de ter de usar esta roupa e perceber se realmente aceita o seu corpo como ele é.

Ao começar a perceber que o movimento se revelava de maneira tão natural, fui observando e estudando os movimentos e o corpo da bailarina, e habitando o olhar da coreógrafa. Tradicionalmente aprendemos quase de forma inconsciente que o coreógrafo tem um tipo de funções, e os bailarinos têm outras, no entanto, e no caso específico do coreógrafo-bailarino que assume as duas funções, essa distinção deixa de ter fundamento, pois estas funções são assumidas pela mesma pessoa. Fui percebendo onde e como podia ter os dois papéis bem diferenciados, mas gradualmente isso deixou de ter importância e deixei de me preocupar com essa análise pois na realidade a bailarina e a coreógrafa sempre coexistiram, no mesmo corpo e na mesma mente.

Sessões de improvisação.

Desde aquele dia na aula de Ballet algo se fechou em mim durante tantos anos. Não posso dizer que nunca mais improvisei, porque tive de o fazer muitas vezes, nos meus anos espanhóis, mas era um suplício. E de repente, 3 meses antes de iniciar esta pesquisa coreográfica, comecei a improvisar espontaneamente. Antes das aulas, enquanto esperava pelas alunas, colocava música e dançava, e gravava. Assim, muito naturalmente, comecei a incluir estes momentos de improvisação nos ensaios da pesquisa. Podia não o ter feito, não seria a falta de sessões de improvisação que me iria impedir de compor a obra coreográfica, mas não quis interferir com os processos intuitivos que se iniciaram. No dia 27/04/2015 escrevi:

É engraçado, eu nunca me senti bem a improvisar e agora, com esta segurança de estar a gravar tudo, estou a gostar muito, porque mesmo nos dias em que sinto que não estou nada inspirada, o corpo faz movimentos bonitos, e se eu não estivesse a gravar ficariam perdidos para sempre. Mais engraçado ainda é que depois tento reproduzir esses movimentos que gostei de ver gravados e já não saem naturais, é como se fossem de outra pessoa e eu os tivesse de aprender a fazer. São difíceis de executar, não tanto pela dificuldade técnica, mas pela expressão (que também vem da maneira específica de fazer o movimento – técnica/pormenor e ritmo) e pelos pormenores de colocação do corpo e segmentos corporais. Assim, quase que prefiro improvisar do que compor, porque tenho mais liberdade na improvisação. Mas arriscar a não compor e chegar ao palco e improvisar, para mim não dá, porque é um risco demasiado grande de não sair nada nesse momento/dia específico. E até nem

é a composição que me incomoda, porque eu gosto disso, da montagem de sequências de movimento. É mais como bailarina que sinto que os movimentos não saem com a mesma fluidez e beleza que saíram no momento da improvisação (é porque quando estou a improvisar é o corpo que está a fazer e depois quando tento reproduzir, a mente já está a interferir e a qualidade e ritmo dos movimentos já não é a mesma).

No passado, a minha dificuldade em aceitar o corpo e a crença na minha falta de criatividade, manifestaram-se na dificuldade em improvisar. Foi o trabalho que fiz nas sessões particulares de Yoga ao longo dos anos, que me ajudou a desmistificar o peso que a palavra criatividade tinha para mim. A criatividade não é mais do que simplesmente a ação de criar. Criatividade. Corpo. Permitir ao corpo expressar-se, deixá-lo mostrar a sua criatividade. Era eu, mentalmente, que não me permitia ser criativa porque não acreditava que era capaz, e não dava ao corpo a oportunidade e o direito de expressar a *sua* criatividade, porque o corpo já é criativo. O corpo é criativo. Eu só tenho de deixá-lo dizer-me que tipo de movimento é que ele faz, mostrar-me a *sua* criatividade e o *seu* movimento. A criatividade do corpo.

Respiração.

Foi uma conquista muito importante para mim ter conseguido incorporar a respiração no meu trabalho coreográfico. Quando comecei a pesquisa prática não sabia como, mas as soluções foram surgindo naturalmente e sem esforço. Primeiro incorporei a respiração nos movimentos de Yoga e depois foi nos movimentos de Dança, e a dada altura comecei a questionar-me se conseguiria marcar a respiração de todas as coreografias da obra. Tinha dúvidas, mas o corpo apresentou-me as soluções. Eu só tive de estar atenta e observar como e quando o corpo respirava e perceber que a respiração que o corpo estava a fazer ia ao encontro das regras preestabelecidas: inspirar nos movimentos ascendentes, expirar nos movimentos descendentes, e inspirar para um lado e expirar para o outro nos movimentos laterais.

É interessante porque criei as coreografias de movimentos de Yoga, com base na respiração, mas nas coreografias de movimentos de Dança só consegui marcar a respiração depois. Durante o processo de criação senti necessidade de focar toda a minha atenção no movimento, porque queria perceber que tipo de movimentos o meu corpo faria. No entanto, ainda houve um ou dois momentos em que foi a respiração que ajudou a desbloquear o processo de composição: não estava a conseguir encontrar o próximo movimento e pensei que talvez a respiração me ajudasse a desbloquear, então, decidi

procurar o movimento focando-me na respiração, e este surgiu de forma natural, sem esforço e sem intervenção da mente.

Claro que, depois de ter passado por toda esta experiência, na próxima obra coreográfica que criar, já me sinto preparada para fazer coreografias tendo como base a respiração. As improvisações já terão a respiração incorporada. E já criei alguns exercícios simples para me ajudar nesse processo (testei alguns dos exercícios nos workshops que tenho dado e sei que funcionam).

Percebi que a respiração é algo que vem mesmo de dentro. Não é algo que se observe facilmente no vídeo, porque não se consegue ver onde estou a inspirar e a expirar, principalmente se estiver em movimento. Marcar a respiração, ou seja, coordenar a respiração com o movimento de forma consciente, tem de ser algo que sinto no corpo e que depois tenho de memorizar, não é algo que fique registado automaticamente como nas gravações dos movimentos. Por isso é que comecei a fazer gravações específicas para narrar a respiração, para ficar com um registo da coordenação do movimento com a respiração.

A Relação com o corpo.

Durante os ensaios sentia que não estava sozinha, estava acompanhada por mim e pelo meu corpo. Houve um diálogo constante entre a bailarina, que estava alicerçada no seu corpo e na sua experiência passada, e a coreógrafa, mais observante e racional. No dia 22-06-2015, estava a ensaiar e ocorreu-me um pensamento relativo ao meu método coreográfico. Era um pensamento que queria expressar-se, não dava tempo para escrevê-lo, peguei no gravador do telemóvel e falei:

O meu processo coreográfico é uma mistura de pensamento e de ação. Eu trabalho em colaboração com o meu corpo. Deixo-o agir, como quem observa de fora, e depois, consoante o objetivo (se há um certo tema, ou um poema que é preciso compor) eu intervenho com o pensamento, selecionando, decidindo que tipo de movimento funciona melhor. E, portanto, há uma colaboração entre o pensamento e a ação, a ação do corpo. É uma mistura entre deixar os movimentos do corpo saírem, e depois tentar perceber se funcionam ou não. E eu sinto isto como se fosse uma colaboração, como se no estúdio estivessem duas pessoas, o corpo e a mente, e vai havendo um diálogo a tentar perceber o que é que funciona melhor.

Os elementos basilares de criação foram o corpo, a respiração, a consciência e os processos intuitivos. No trabalho de estúdio, solitário, uma vez que criei uma obra coreográfica solista para mim própria, onde era simultaneamente a coreógrafa e a bailarina, muitas vezes tive a consciência de escutar o corpo e o seu movimento e de permitir que

ele fosse o coreógrafo. Ao estar consciente desta sinergia com o corpo, sinto que o respeitei e não lhe impus um ideal de corpo ou de movimento, como tantas vezes se faz no mundo da Dança. Tal como afirma a minha Mestre Judite Duarte:

Na Dança, e no Yoga (Hatha Yoga), de uma forma geral, sujeita-se o corpo à técnica que se quer praticar e o corpo tem de se adaptar, tem de se desintegrar para se integrar, porém, todos os corpos são diferentes e únicos, e cada um deve aprender a respeitar e a aceitar o seu corpo e libertar-se da prisão de querer um ideal de corpo exterior ao seu, deve aprender a integrar-se sem se desintegrar, respeitando as características e limites do seu corpo (comunicação pessoal, 13 novembro, 2008).

Eu estava a coreografar-me a mim própria colocando de parte todos os obstáculos, medos, julgamentos ou análises que me pudessem afastar do meu processo criativo. Investi apenas no julgamento e análise que me alimentasse a alegria de reconhecer a beleza do movimento que sobressaía do corpo e do gesto da bailarina. Essa ação foi uma forma de me desidentificar da bailarina e reconhecer e recriar o que para mim era a minha fonte de inspiração e mensagem: o Corpo. Não o meu, mas o corpo em respeito pela sua própria origem e natureza, a Vida. Algo que aprendi com os ensinamentos da minha Mestre que explica que:

O corpo na sua sofisticada arquitetura, e engenharia, tem a sua estrutura e organizada ação. E se pudéssemos viver a nossa vida sendo educados na consciência do quanto essa estrutura e organização é já parte de nós desde que nascemos, quantas descobertas faríamos sem nos perdermos tanto de nós próprios, ao ignorarmos o que já temos e somos, um instrumento tão refinado e sofisticado e só nosso. O Corpo com a sua inteligência e democrática e generosa ação, que depende de nós para tudo, mas que na sua gratidão nos permite todas as nossas experiências... boas e más.... (comunicação pessoal, 19 fevereiro, 2009).

E sentia que, de sessão para sessão, era o corpo o protagonista da minha coreografia, que eu, como bailarina-coreógrafa, recriava. No trabalho solitário da minha pesquisa prática tive como objetivo escutar e respeitar o meu corpo num espaço de tempo interior que lhe permitisse harmonia e equilíbrio naturais. Descobri o respeito pela vida em mim, pelo corpo, esse grande cúmplice da minha dança. E descobri a minha respiração, como estímulo para a criação de movimentos. No passado, o que dava origem ao meu desejo de dançar era a música, mas a música é algo que vem de fora, e na obra que criei, logo desde início tomei a decisão de não ter música e ter apenas sons da natureza como o coração, a respiração, o mar. Os sons do corpo. E a palavra. O espetáculo inclui poemas e a palavra exige outro tipo de relação com o movimento e com a respiração.

4.1.2. O Processo Performativo.

Tendo como referência a pesquisa realizada neste estudo, o processo performativo pode ser entendido como o conjunto de ações implementadas com o objetivo de divulgar a obra criada apresentando-a ao público, não se limitando ao dia da apresentação do espetáculo, mas abrangendo também todas as atividades que precedem esse dia e que não têm a ver com a fase de criação coreográfica. O processo performativo, pode decorrer em paralelo ao processo coreográfico uma vez que não é necessário aguardar que a coreografia esteja finalizada para começarem os preparativos de implementação da performance. A fase de criação dos elementos que complementam a obra coreográfica tanto pode ser considerada como pertencendo ao processo coreográfico como ao processo performativo pois há alguns elementos que são criados durante o processo coreográfico e que o podem influenciar, como foi o caso da escrita dos poemas e da concepção do ambiente sonoro, ou num momento mais avançado, já durante o processo performativo, como foi o estudo do figurino e das luzes, e as gravações no estúdio de som.

O processo performativo da obra *Inspiração* teve início com um período de preparação que incluiu a definição do figurino, as gravações no estúdio de som, o estudo das luzes e as Sessões Fotográficas e Videográficas para ter imagens que ajudassem a divulgar o espetáculo. Após o último ensaio coreográfico, iniciaram-se os ensaios performativos que incluíram os Ensaios de Aperfeiçoamento, os Ensaios Corridos, os Ensaios Assistidos e os Ensaios de Manutenção. Realizaram-se também diversas ações com vista à divulgação do trabalho junto dos responsáveis pelos espaços que podiam acolher a apresentação pública da obra coreográfica e à preparação dos respetivos espaços de atuação, particularmente os bastidores e o palco. E para mediar a concretização das tarefas necessárias à preparação e implementação da performance foram utilizados diversos instrumentos de trabalho.

A figura 37 demonstra a complexidade do processo performativo, destacando os diferentes constituintes, nomeadamente os agentes, os espaços e os procedimentos, que serão descritos nos itens seguintes. Os agentes são as pessoas que participaram na pesquisa e a sua contribuição é analisada no ponto 4.1.3.2. colaboração complementar e no ponto 4.1.3.3. colaboração de implementação. Os espaços são os locais onde decorreu o processo performativo e os procedimentos são todas as atividades desenvolvidas e instrumentos utilizados para preparar e implementar a performance. No ponto 4.1.2.3. a cronologia relata os acontecimentos distinguindo os diferentes períodos em que decorreram.

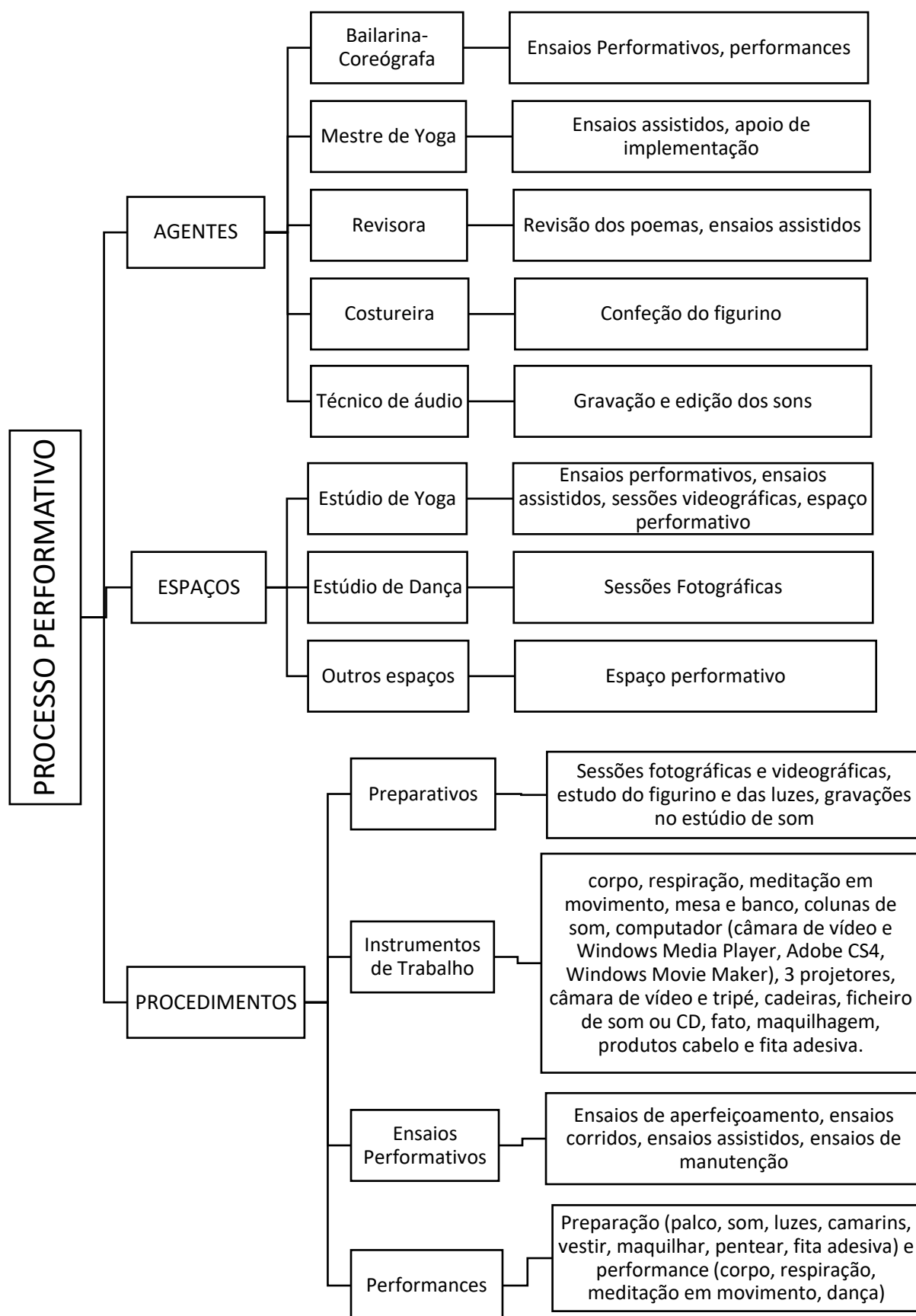


Figura 37 – Representação esquemática do processo performativo

4.1.2.1. Os Espaços.

O Estúdio de Yoga, para além de funcionar como espaço de ensaio durante o processo coreográfico, foi também espaço performativo, nos dias das Sessões Videográficas e das Sessões de Apresentação pública da obra. Nesses dias houve um cuidado especial com a preparação da sala. Ao longo do processo performativo comecei a vislumbrar a hipótese de utilizar o Estúdio de Yoga como espaço de apresentação pública da obra. Primeiro comecei por fazer os ensaios performativos assistidos, quando convidei a minha professora de Yoga e a sua aluna para verem a obra e darem a sua opinião, e mais tarde, depois de já ter feito várias apresentações noutros espaços, comecei a fazer estas Sessões de Apresentação particulares, preparando o espaço para apenas 2 ou 3 pessoas de cada vez.

O Estúdio de Dança ficou reservado para as Sessões Fotográficas por ter uma parede branca suficientemente grande e desimpedida, algo que o Estúdio de Yoga não tinha. Estas Sessões Fotográficas realizaram-se para produzir fotografias que iriam ser usadas para divulgação do trabalho.

Para além do Centro de Yoga, a obra foi apresentada noutros locais, a maioria com características de auditório, onde o espaço entre o público e a bailarina estava bem delimitado: Aula Magna em Lisboa, auditório do DeCa em Aveiro, auditório da Casa da Cultura Jaime Lobo e Silva na Ericeira, auditório da Casa das Histórias em Cascais, sala estúdio do Teatro da Trindade em Lisboa, auditório da Associação Cultural Zona Livre em Vila Real, auditório do Teatro Ribeiro Conceição em Lamego. No Museu MU.SA em Sintra, a apresentação teve outros contornos por ser realizada num espaço com características diferentes. O Foyer do museu teve de ser preparado especialmente para esta atuação. Retiraram-se os quadros da parede do fundo, e alguns objetos que estavam colocados no chão, criou-se um espaço com cadeiras para o público e delimitou-se o espaço com os 3 projetores que levei para fazer a iluminação.

4.1.2.2. Os Procedimentos.

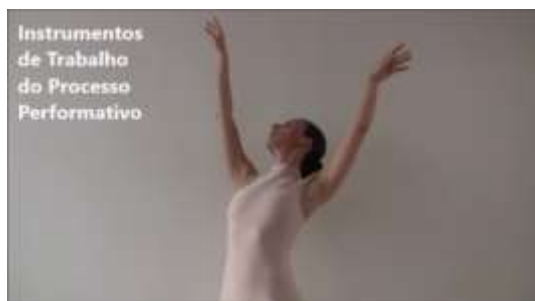
Neste item apresento 4 vídeo-documentários que mostram as várias atividades que implementei no decurso do processo performativo. A sua visualização possibilita ao leitor ser transportado para os locais onde a pesquisa foi realizada e observar as situações, como se tivesse estado presente no momento. Nos 4 vídeo-documentários mostro, respetivamente, a preparação do processo performativo, os instrumentos de trabalho utilizados, as diferentes fases dos ensaios performativos e a forma como preparei as atuações e me adaptei aos diferentes espaços onde a obra foi apresentada. Para aceder aos vídeo-documentários deve-se clicar na imagem ou no link curto que consta da legenda.

O leitor pode ver estes vídeo-documentários de seguida na internet, sem regressar ao documento no final de cada vídeo.



Este vídeo-documentário descreve a preparação do processo performativo que inclui: as Sessões Fotográficas, as Sessões Videográficas, a conceção do Figurino, as Gravações no Estúdio de Som e o Estudo das Luzes.

Vídeo 22 - Vídeo-documentário *Preparação do Processo Performativo*. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/0n5d0m>)



Neste vídeo-documentário mostro os instrumentos de trabalho que utilizei no processo performativo.

Vídeo 23 - Vídeo-documentário *Instrumentos de Trabalho do Processo Performativo*. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/EVOxpv>)



Neste vídeo-documentário descrevo as diferentes fases dos ensaios performativos que incluem: os Ensaios de Aperfeiçoamento, os Ensaios Corridos, os Ensaios Assistidos e os Ensaios de Manutenção.

Vídeo 24 - Vídeo-documentário *Os Ensaios Performativos*. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/bJlISb>)



Neste vídeo-documentário descrevo a forma como preparei as atuações e me adaptei aos diferentes espaços onde a obra foi apresentada.

Vídeo 25 - Vídeo-documentário *As Performances*. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/7OIPy1>)

4.1.2.3. A Cronologia.

Fazendo uma análise do Diário de Pesquisa Prática foi possível identificar diferentes períodos no Processo Performativo, que decorreram entre novembro de 2014 e setembro de 2016. A cronologia do processo performativo foi delineada tendo em conta as diferentes tarefas realizadas com vista à preparação das apresentações públicas da obra e as características distintas dos diversos ensaios performativos: 1ª Fase (novembro 2014); 2ª Fase (março a setembro 2015); 3ª Fase (outubro a dezembro 2015); 4ª Fase (janeiro e fevereiro 2016); 5ª Fase (março a setembro 2016) – (ver figura 38)

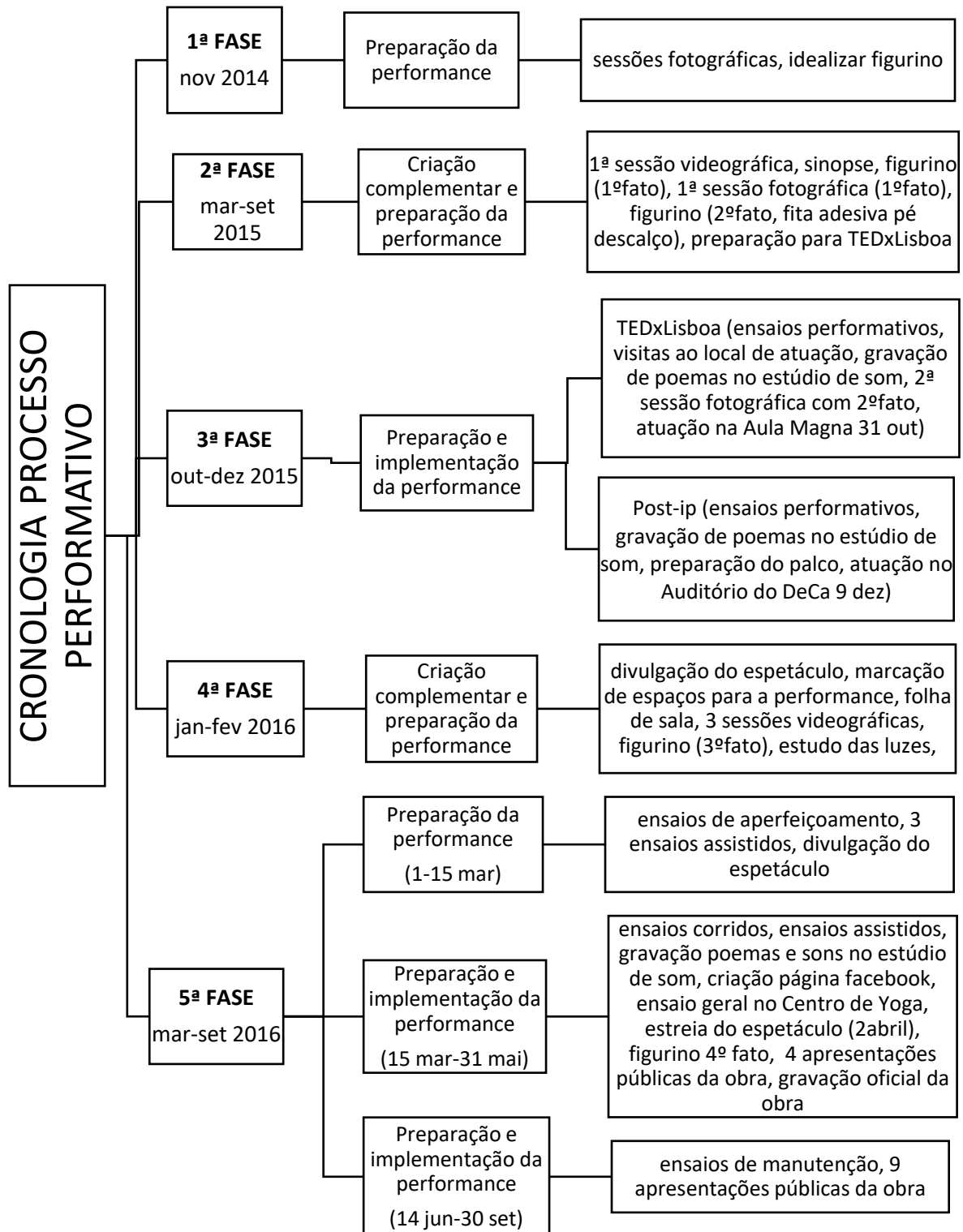


Figura 38 – Representação esquemática da cronologia do processo performativo

A 1ª Fase do processo performativo começou em novembro 2014, passados 5 meses do início do processo coreográfico. No dia 29 e 30 de novembro de 2014 fiz 2 Sessões Fotográficas, uma de Yoga e outra de Dança, nas quais, ao contrário dos 3 primeiros

Estudos Fotográficos que realizei em contexto de ensaio em julho de 2014, considero que já existiu uma componente performativa porque houve um cuidado específico com a indumentária e com a apresentação geral (penteados e maquilhagem), e que despoletou a reflexão sobre o figurino a ser utilizado na apresentação pública da obra coreográfica.

A 2ª fase do processo performativo decorreu entre março e setembro de 2015, com um primeiro período em março, e um segundo em julho, agosto e setembro. Entre o dia 16 e o dia 25 de março de 2015 fiz a primeira Sessão Videográfica para enviar uma edição de vídeo e uma sinopse da obra coreográfica para a candidatura à FERIA de Teatro de Castilla y León. Esta sessão teve uma componente performativa porque houve um cuidado específico com a indumentária e com a apresentação geral (penteados e maquilhagem) e, como bailarina, senti-me em “modo performance”. Neste período também comecei a idealizar o figurino e a pensar em várias questões relacionadas, nomeadamente sobre o calçado. No 2º período, fiz um estudo prévio do figurino com a confeção do 1º fato e a 1ª Sessão Fotográfica com este figurino, cujas fotos foram utilizadas para a 1ª divulgação da obra coreográfica, na candidatura à Artemrede e a outras entidades. Continuei a trabalhar na sinopse, em colaboração com a minha professora de Yoga, e iniciei o processo de confeção do 2º fato, com outro tecido, para usar na apresentação do TEDxLisboa em outubro. No fim de setembro encontrei uma solução para o problema do pé descalço: colocar fita adesiva na planta do pé para conseguir deslizar. No dia 29 de setembro fiz a primeira visita à Aula Magna para tratar dos primeiros preparativos para a atuação (ver necessidades técnicas e de bastidores, decidir o espaço de atuação no palco e experimentar a fita adesiva).

A 3ª fase do processo performativo decorreu entre outubro e dezembro de 2015. Como preparação para a atuação no TEDxLisboa com a versão de 6 minutos da obra coreográfica, para além dos 3 ensaios coreográficos e 8 ensaios performativos no estúdio de Dança (dos quais um foi assistido), desloquei-me 3 vezes ao local para preparar, com os organizadores do evento, o espaço e as condições de atuação, e para ensaiar no palco. Através dos organizadores do evento, foi possível fazer uma gravação áudio dos poemas num estúdio profissional de gravação, para garantir a qualidade do acompanhamento sonoro da coreografia. E ainda fiz uma 2ª Sessão Fotográfica, com o 2º fato, cujas fotos utilizei na projeção multimédia da comunicação oral que apresentei antes da coreografia. Para preparar a performance na conferência Post-ip com a versão de 20 minutos, de 2 de novembro a 8 de dezembro, para além dos 7 ensaios coreográficos e 3 ensaios performativos (dos quais 2 foram assistidos), fiz uma 2ª gravação áudio dos poemas e de sons de taças tibetanas e de espanta-espíritos no mesmo estúdio profissional de gravação para utilizar no acompanhamento sonoro desta versão coreográfica da obra. E para

aproveitar a oportunidade que se proporcionou de ter acesso novamente a um estúdio profissional, gravei também, nesta segunda sessão de gravação, os restantes poemas que iriam ser utilizados na obra coreográfica completa. Para isso, solicitei à Mestre de Yoga que escrevesse os poemas que faltavam para que eu os pudesse organizar e estruturar segundo as 9 palavras-tema que tinha escolhido e a estrutura coreográfica da obra. Na atuação do Post-ip não houve possibilidade de preparar o espaço com antecedência como seria de desejar nem de ensaiar no local de atuação. O visionamento das gravações das atuações em dois locais distintos e com diferentes condições, permitiu fazer uma reflexão sobre a qualidade de confeção do 2º fato, que ainda não era a desejada, e sobre a importância da relação das luzes com o figurino, pois confirmou que o tipo de iluminação escolhida pode modificar a percepção que o público tem do figurino.

Na 4ª fase do processo performativo, que decorreu entre o dia 12 de janeiro e o dia 26 de fevereiro de 2016, comecei a divulgar o espetáculo enviando emails para vários teatros e espaços culturais a solicitar a cedência de espaço para apresentação da obra coreográfica. Comecei também a pensar na informação que gostaria de veicular ao público na folha de sala. Fiz 3 Sessões Videográficas onde registei 3 versões diferentes da coreografia no Estúdio de Yoga (excerto de 6 minutos apresentado no TEDxLisboa, excerto de 20 minutos apresentado no Post-ip, e excerto de 20 minutos para a candidatura ao Festival de Dança Contemporânea - Quinzena de Dança de Almada). Fiz estas gravações porque os vídeos da atuação nos locais não ficaram com a qualidade que eu desejava. Estas sessões foram muito importantes porque me fizeram refletir sobre vários aspetos: (1) pude comprovar algo que já sabia intuitivamente há muitos anos, as luzes podem favorecer ou desfavorecer o figurino; confirmei que o que resulta melhor para este figurino e para a obra coreográfica é ter um ciclorama branco, em vez da caixa negra, e luzes que se aproximem da luz natural do dia (2) percebi que, mesmo que não conseguisse marcar nenhuma apresentação da obra noutro espaço, podia sempre fazê-lo no Centro de Yoga, e mesmo que não tivesse público, faria uma gravação e podia colocá-la no meu canal de Youtube e página de Facebook. Também iniciei o processo de confeção do 3º fato e consegui marcar algumas datas de apresentação da obra em vários locais diferentes. E voltei a candidatar a obra à FERIA de Teatro de Castilla y León.

A 5ª fase decorreu entre dia 1 de março e 30 de setembro de 2016, com 3 blocos distintos de ensaios performativos. No 1º bloco, de 1 a 15 de março de 2016, fiz 14 ensaios performativos de aperfeiçoamento coreográfico da obra completa, dos quais os 3 últimos foram ensaios assistidos. Continuei a fazer divulgação do espetáculo, a preparar a informação para colocar na folha de sala e a trabalhar com as costureiras na confeção do 3º fato. No 2º bloco, de ensaios performativos da obra completa, de 15 de março a 31 de

maio, realizei 7 ensaios corridos de preparação para a sessão videográfica IGAC (um dos quais foi assistido). Ainda antes da estreia, foi possível regressar ao estúdio de gravação e regravar os poemas para melhorar a expressão da voz, gravar os sons orientais e captar o som das respirações e do coração para serem usados no acompanhamento sonoro da obra. Como preparação para a estreia da obra na Casa da Cultura Jaime Lobo e Silva, além dos 6 ensaios corridos (dos quais dois foram assistidos), fiz uma visita prévia ao auditório para conhecer o espaço e as condições técnicas (ciclorama, luz, som), preparei uma folha de sala e uma página de Facebook relativa ao espetáculo. Na estreia utilizei o 3º fato, mas como ainda não assentava bem no corpo, mandei fazer um 4º fato, que usei na atuação no MU.SA. Para esta apresentação também me desloquei 2 vezes ao local e fiz 9 ensaios corridos (um dos quais foi assistido). Continuei a fazer divulgação do espetáculo e submeti uma candidatura ao Festival InShadow. No dia 19 de maio, na véspera da atuação no auditório da Casa das Histórias, fiz a 2ª Sessão Videográfica de registo da obra, para ficar com a versão definitiva e oficial a apresentar no IGAC e também na dissertação de doutoramento. Fiz 9 ensaios corridos para a atuação no auditório da Casa das Histórias, e 2 ensaios corridos para a atuação no Teatro da Trindade. O 3º bloco de ensaios performativos diferencia-se dos anteriores porque não houve mais alterações à obra coreográfica, foram ensaios de manutenção. De 14 de junho a 30 de setembro, realizei 4 ensaios corridos de manutenção para me preparar para a 2ª atuação no auditório da Casa das Histórias a 19 de junho, e fiz duas apresentações da obra no Centro de Yoga, a 1ª no dia 23 de junho e a 2ª no dia 5 de julho, sem fazer ensaios prévios. Voltei a submeter uma candidatura à Artemrede e fiz o registo da obra coreográfica no IGAC. Fiz 2 ensaios de manutenção para a 3ª atuação no Centro de Yoga, no dia 28 de julho. Em agosto não fiz ensaios e entre o dia 1 e o dia 21 de setembro fiz 6 ensaios de manutenção para me preparar para as atuações de Vila Real no dia 23 e de Lamego no dia 24 de setembro. Ainda durante o mês de setembro fiz 3 apresentações no Centro de Yoga, nos dias 8, 9 e 10.

4.1.2.4. De Dentro para Fora.

Apresento neste item os eventos experienciados do ponto de vista interno como bailarina-coreógrafa e em forma de curtas reflexões sobre temas recorrentes que emergiram durante a pesquisa performativa. Reitero que são reflexões mais imediatas e que deliberadamente não pretendo aprofundar nesta fase do meu trabalho de pesquisa. É apenas um registo de alguns pensamentos que vão surgindo e que servem como testemunho da vivência específica de alguém que passou por esta experiência. Apresento também alguns excertos de vídeos com comentários que fiz diretamente no Diário Videográfico durante o processo coreográfico e performativo.

Aquecer o corpo.

No dia 1 de setembro de 2016 escrevi no diário:

Estive agora a fazer um ensaio corrido de manutenção. Senti-me muito bem, apesar de não ensaiar há muito tempo, de não ter aquecido e de também não ter feito as aulas de Yoga nas duas últimas semanas de agosto. O corpo é extraordinário porque tem sempre correspondido, mesmo quando estou parada há muito tempo e mesmo quando não faço aquecimento prévio (que é sempre). Nunca consigo aquecer antes, vou sempre direta ao assunto. E nos dias das atuações é a mesma coisa, porque mesmo que quisesse fazer aquecimento, nunca há condições, nem de tempo (é sempre preciso preparar o palco, e depois é preciso vestir e pentear...), nem de espaço (o chão dos palcos está sempre com pó e é muito complicado pedir para limparem, porque limpam antes dos técnicos andarem pelo palco com sapatos da rua...). E sinto-me sempre culpada por não ajudar mais o corpo, e mesmo assim ele tem sempre correspondido. Felizmente, o início da Inspiração tem duas sequências de Yoga que servem um pouco como aquecimento do corpo, mas depois vêm os 5 elefantes com as torções e sinto o tronco tenso, na zona lombar, e sinto que precisava de ter aquecido um pouco mais antes de começar a dançar. Tenho de compor uma sequência de posições e movimentos, em pé, que sirva expressamente para eu aquecer antes de começar a dançar. Talvez assim eu consiga obrigar-me a aquecer. Eu sempre funciono melhor quando tenho uma coreografia marcada, mas nunca me lembrei de fazer uma coreografia específica de aquecimento...

No ensaio seguinte voltei a esquecer-me de aquecer antes do ensaio corrido e no final marquei uma sequência de aquecimento para usar no próximo ensaio. Só consegui manter a rotina de aquecer antes do ensaio corrido durante dois dias porque em vez de me sentir melhor por aquecer o corpo previamente, cansava-me mais do que quando não aquecia. É uma sensação estranha porque nos dois dias em que fiz o aquecimento o corpo ficou muito pesado. Desde aí deixei de me preocupar com esta questão e continuo a não aquecer previamente.

O pé descalço.

Ao rever o arquivo que tenho das coreografias de Dança Moderna e Contemporânea que dancei no passado, fiquei surpreendida, pois já não me lembrava que conseguia dar piruetas com os pés descalços. Atualmente, durante o processo de criação coreográfica da obra Inspiração, tentei fazer piruetas sem proteção nos pés e não resultou. A pele não desliza o suficiente para rodar sem ficar com mazelas. Com a prática do Yoga os meus pés modificaram-se e reverteram alguns dos abusos que sofreram no passado, o arco do pé

subiu, os dedos distenderam-se e a pele tornou-se mais macia e hidratada e por isso já não desliza com facilidade. Claro que podia forçar o corpo a rodar, mas isso iria obrigá-lo a compensar essa agressão secando a pele e criando calos para se proteger e eu não quis sujeitar o corpo à minha necessidade de dançar descalça. Assim, a solução que encontrei foi colocar fita adesiva na planta do pé para conseguir deslizar. No entanto esta é apenas uma solução parcial, pois o tipo de chão também influencia a capacidade de deslizar. No chão do estúdio onde ensaio, a fita adesiva desliza tanto que corro o risco de escorregar. Então veio-me à memória que quando andava no ballet, o chão do estúdio de dança da escola escorregava muito, mas habituámo-nos, e quando íamos dançar no palco do teatro queixávamo-nos que o chão não deslizava. Portanto, sei que é tudo uma questão de hábito e só preciso de treinar mais vezes com a fita adesiva para me adaptar às condições do chão. O problema com esta solução é que tenho feito apresentações noutros espaços com pisos diferentes e aí não tenho oportunidade de treinar as vezes necessárias para me adaptar às condições do momento. Para que o espetáculo corra bem, há demasiadas variáveis em jogo, não basta ter o corpo ensaiado e saber a coreografia, é preciso muita capacidade de adaptação imediata às diferentes condições que se vão apresentando, chão, temperatura ambiente (já aconteceu com o calor a fita adesiva descolar-se), luzes, som, público. A experiência conta muito para encontrar a solução mais ajustada para os problemas que podem surgir durante a performance.

Equilíbrio e desequilíbrio.

A maior dificuldade que tive como bailarina na apresentação desta obra coreográfica foi a perda de equilíbrio, especialmente na coreografia Estrutura. Quando criei esta coreografia já tinha noção da exigência ao nível do equilíbrio, mas como nos ensaios no estúdio não tive dificuldades em executá-la, decidi arriscar e mantê-la neste nível de complexidade. Como bailarina, sempre tive um bom controlo do meu equilíbrio, e não me consigo lembrar de um único momento, da minha vasta experiência, em que tivesse passado por algo parecido com o que tenho experienciado atualmente. As coreografias de Danças Espanholas do meu passado eram exigentes, mas não ao nível do equilíbrio, e por isso é normal que nunca tivesse tido estes problemas, porém as coreografias de Dança Moderna e Contemporânea que dancei no passado tinham alguma exigência de equilíbrio com vários tipos de piruetas e a manutenção de posições com apoio reduzido.

Tenho a noção de que a falta de equilíbrio aumenta quando estou em ambientes escuros e com as luzes de palco, porque quando danço com a luz do dia não tenho tanta dificuldade em manter o equilíbrio. Terá a ver com a idade e com alguma perda de qualidade de visão que possa afetar o equilíbrio? Porque quando fechamos os olhos temos mais dificuldade em manter o equilíbrio. As últimas apresentações que fiz foram em auditórios com

ambientes muito escuros e cheguei a sentir uma espécie de pânico, porque não conseguia ver nada na plateia e parecia que perdia a sensação de controlo do meu corpo, como se estivesse a flutuar no breu do espaço. O simples andar lentamente no início do espetáculo para me colocar no centro do palco se tornou difícil, não estava segura no meu caminhar.

E esta questão da falta de equilíbrio preocupa-me porque é algo que não é fácil de disfarçar. Quer dizer, com a experiência de muitos anos a fazer espetáculos, ganhei a confiança de saber que, como bailarina solista, se algo não correr como esperado e houver algum engano na coreografia marcada, ou acontecer algo exterior que condicione a minha performance, posso sempre disfarçar improvisando, e o público normalmente não deteta o percalço. Mas toda a gente reconhece a falta de equilíbrio, porque é algo que já experimentou no seu corpo, em algum momento da sua vida. E é ainda mais difícil de disfarçar se a coreografia for lenta e com movimentos progressivos, porque o corpo faz movimentos curtos e rápidos para compensar o desequilíbrio.

Sei que este problema pode ser atenuado com o treino, físico e mental. Num dos ensaios corridos que fiz, ainda antes de fazer a primeira apresentação pública da obra, tomei consciência que o equilíbrio está dentro de mim, não pode estar dependente de referências visuais exteriores. Ajuda se eu focar toda a minha atenção no interior do corpo, mas não pode ser com tensão. A tensão psíquica (o receio antecipado de perder o equilíbrio) e física (resultante desse receio) perturbam imenso porque a mente começa a interferir sem necessidade e sobrepõe-se aos mecanismos naturais do corpo que mantêm o equilíbrio. Quando consigo manter-me neutra, o corpo faz o seu trabalho sem grandes dificuldades. Ainda não tive oportunidade de experimentar, mas quero fazer ensaios em que danço as coreografias no escuro e também com os olhos fechados e sei que atualmente também se treina o equilíbrio em bases instáveis.

O Sorriso de Buda.

Sempre tive uma expressão facial demasiado séria, tensa ao nível do ponto entre as sobrancelhas. Tinha consciência disso quando dançava, mas nunca trabalhei para a modificar. Só quando comecei a praticar Yoga percebi a importância real das micro expressões faciais. No Yoga procura-se conquistar uma neutralidade de expressão, corporal e facial, que atua sobre os processos mentais e que permite estados de calma e serenidade no praticante, mantendo o tônus natural. A Mestre de Yoga chamava-nos várias vezes a atenção para a nossa expressão demasiado compenetrada, principalmente se estivéssemos a fazer algum exercício de introdução à meditação, e solicitava que descontrássemos o ponto entre as sobrancelhas e principalmente os lábios e os cantos da boca.

Quando chegou a altura de trabalhar a expressão facial, na obra coreográfica *Inspiração*, lembrei-me de experimentar o Sorriso de Buda que a Mestre de Yoga já tinha mencionado nas aulas. Na primeira tentativa tive alguma dificuldade em concentrar-me, mas por outro lado senti-me muito bem. A simplicidade de levantar os cantos da boca para colocar os lábios na posição do Sorriso de Buda operou em mim uma mudança de atitude interior que me surpreendeu. Senti uma leveza na cara e um brilho nos olhos que me deram uma sensação interna de alegria. E fiquei contente por perceber que, mesmo que não esteja a sentir-me especialmente alegre, posso atingir esse sentimento, colocando o corpo nessa posição. No Yoga o efeito vem sempre do corpo para a mente, coloca-se o corpo na posição para ter reflexo na mente. Já sabia que podia fazer isso com a confiança, ou seja, mesmo que uma pessoa não seja muito autoconfiante, ao colocar o corpo numa posição compatível, pode transmitir essa sensação, mesmo que não se sinta especialmente confiante. E eu própria já tinha usado esta técnica muitas vezes quando dançava as danças espanholas e tinha de transmitir confiança e alegria, mas a verdade é que o sentimento não estava lá.



E por isso fiquei surpreendida com a sensação de alegria que surgiu e se manteve durante os 45 minutos do ensaio corrido daquele dia.

Vídeo 26 – Excerto do Diário Videográfico (2016-03-17). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/2cZVFK>).

Nos ensaios seguintes continuei a fazer o Sorriso de Buda, mas já não senti o mesmo impacto sensorial e por vezes sentia a cara estranha, no entanto, decidi manter esta técnica. Há dias em que a alegria do primeiro dia surge espontaneamente, mas noutros dias não.

É algo que preciso de trabalhar melhor, conjugando a expressão da cara, com a respiração, para atingir um estado mais meditativo onde me deixe invadir menos pelos pensamentos que vão surgindo.



Vídeo 27 – Excerto do Diário Videográfico (2016-03-19). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/7NNVII>).

Respirar e entrar no corpo.

A respiração foi muito importante durante o processo coreográfico, mas também no processo performativo. Dançar tendo a respiração toda marcada ajuda-me em vários aspetos da performance. Respirar de forma consciente e coordenada com os movimentos aumenta a minha resistência física e mantém-me calma. Estar focada na respiração ajuda-me a estar presente e a ancorar-me no corpo, em vez de me perder nos pensamentos e nas dúvidas. Quando reparo que estou a deixar-me invadir pelos pensamentos, volto a focar-me na respiração e uso uma técnica muito simples, mas que me ajuda imenso: quando inspiro digo mentalmente a palavra “inspira”, e quando expiro digo mentalmente as palavras “deita o ar fora”. Respirar ajuda-me a incorporar os movimentos e a dar-lhes qualidade expressiva e dinâmica.

Quando faço os ensaios corridos de manutenção estou atenta à respiração, para evitar os pensamentos, e lembro-me de colocar o peso mais para trás, nos calcanhares. E tento estar dentro do corpo, em vez de estar fora. Isto já é bem mais difícil de fazer, mas estou muito contente com os progressos que tenho alcançado. Tenho a sensação que sempre dancei fora do corpo, como se estivesse na plateia a observar um corpo a movimentar-se e a ver as formas que ele cria no espaço. E quando danço é mesmo isso que sinto, que não estou no corpo, mas sim a ver as formas que ele desenha no espaço. Em vez de estar a sentir o corpo e o movimento, estou a ver as formas do corpo, duma perspetiva exterior. Mas houve um ensaio performativo em que de repente, por alguma razão que desconheço (terá sido a respiração? é engraçado que a coreografia onde tive esta sensação é mesmo a coreografia da respiração), entrei no meu corpo e tive uma perspetiva completamente diferente. Estava a olhar em frente e comecei a ver as minhas mãos a entrar no meu campo de visão, as minhas mãos subiam e desciam lentamente pela frente do meu corpo e fiquei com a sensação que estava a flutuar. Fiquei surpreendida com a sensação e senti-me bem. Este foi o ponto de partida para começar a tomar cada vez mais consciência do corpo no momento da dança, em vez de estar consciente dos pensamentos que me invadem. Comecei a pensar que este pode ser um exercício que me ajude a sentir o corpo e a estar mais no corpo, em vez de estar tanto na cabeça. E lembrei-me de fazer uma gravação que mostrasse esta perspetiva. Normalmente coloco a câmara de vídeo, no tripé, na perspetiva de uma pessoa que está a observar de fora, mas desta vez quis colocar a câmara como se fossem os meus olhos.



Com uma câmara de vídeo que se pode colocar na testa, fiz uma gravação na praia. Infelizmente esta câmara não tem muito angulo de abertura e não retrata exatamente o meu olhar, mas dá para ter uma ideia.

Vídeo 28 - O olhar do corpo (2016-09-17). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/mj77i0>).

Só agora tenho noção real (por conseguir sentir, em vez de saber cognitivamente) que o espelho dificulta mesmo esta introspeção, porque quando estamos a olhar para a nossa imagem refletida no espelho, temos tendência a sair do corpo mentalmente e a observá-lo de fora. E é essa imagem que vai ficando na mente. A respiração ajudou-me a, aos poucos e poucos, ir entrando no corpo e a vê-lo doutra perspetiva. Claro que ainda é algo muito visual, mas pelo menos já passei da imagem que via refletida no espelho através dos olhos da mente, para a imagem real vista através dos olhos do corpo. Agora, sempre que estou a ensaiar, cada vez tenho mais momentos destes, em que estou a ver o corpo com os olhos do corpo, em vez de ver o corpo com os olhos da mente (espelho, vidros da sala, ou sem espelho. o sem espelho é conseguir imaginar a imagem que estou a desenhar no espaço como se fosse outra pessoa a observar).

Penso que quanto mais fizer este exercício de me concentrar e ver através dos olhos do corpo, mais facilidade vou começar a ter em entrar cada vez mais dentro do meu corpo e *sentir* o corpo por dentro, em vez de *ver* o corpo. E quando começo a entrar dentro do corpo, sinto o movimento de outra maneira, consigo saboreá-lo dando-lhe outra dinâmica. Os movimentos ganham conteúdo porque o meu ser torna-se mais presente e normalmente fico mais lenta e demoro mais tempo a fazer os movimentos. São frações de segundo, mas eu noto, porque nesses momentos os poemas começam sempre antes do que é normal, e nas coreografias dos poemas tenho de acelerar para dançar no ritmo dos poemas. Num dos ensaios corridos aconteceu isso na coreografia Dança, estava a sentir o corpo e o movimento e fiquei mais lenta e, entretanto, o poema começou e eu ainda não estava no sítio que devia estar, tive de fazer um ajuste para ir para o local correto e também precisei de me acelerar um pouco para acompanhar o ritmo do poema.

Pensamento e sensação.

No dia 5 de setembro de 2016 escrevi no diário:

Acabei agora mesmo de fazer um ensaio corrido. Quando cheguei à sala, fiz o mesmo de sempre, coloquei a mesa e o PC com a Câmara a gravar e comecei logo a ensaiar. Esqueci-me de fazer o aquecimento que tinha pensado fazer.... E estava

a fazer a performance e comecei a pensar nisso, e comecei a falar, a dizer que me tinha esquecido. E depois pensei que poderia ser interessante ir falando dos pensamentos que me iam aparecendo no momento da performance. Esta filmagem tem alguns momentos em que começo a falar. Mas também pensei que fazendo isto vou estar a alimentar os pensamentos e vou-me desconcentrar do que é o meu objetivo, deixar de pensar e sentir mais. Até porque se falar perco as marcações da respiração.

Continuei sempre a dançar e tive vários momentos em que me senti muito bem. E quando falo em sentir, não me refiro a sentimentos de emoções, como alegria ou tristeza, mas sim a sentir as sensações corporais. Penso que este é mesmo um bom caminho de reeducação para começar a sentir o corpo e a Dança por dentro. Começar com a eliminação da expressão facial (os exercícios de Yoga não dão lugar à expressão dos sentimentos, há uma neutralidade), coordenar a respiração com o movimento e focar-me mentalmente na respiração, começar a observar o corpo com os olhos do corpo (ver os braços e as mãos...), começar a sentir as sensações do corpo em movimento, e eventualmente começar a sentir as emoções.

Registar os pensamentos.

Durante os ensaios coreográficos, quando ainda estava a criar a obra coreográfica, comecei a registar alguns pensamentos através do Diário Videográfico, ou seja, falava em voz alta (e gravava com a câmara de vídeo) durante os momentos em que estava a fazer estudos de movimento com o corpo, e imediatamente depois desses momentos de trabalho físico (sentada em frente à câmara de vídeo do computador). E gostaria de o ter feito mais vezes e de forma mais sistemática, porque seria outra camada de dados que eu teria recolhido e que poderia analisar, mas por outro lado, se o tivesse feito também não teria entrado nesse estado meditativo que me permitiu afastar as dúvidas e inseguranças.



E durante o ensaio performativo, quando estou a dançar a obra coreográfica do princípio ao fim sem interrupções, não posso falar porque caso contrário não consigo fazer a respiração que está marcada, e vou estar a dar demasiada importância aos pensamentos.

Vídeo 29— Excerto do Diário Videográfico (2016-09-19). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/KjSFcA>).

A Relação com o público.

No passado tinha muita dificuldade em gerir a minha ansiedade quando havia pouco público num espetáculo que eu apresentasse, ou quando o público parecia desatento. Felizmente, que eu me lembre, nunca aconteceu, nos vários espetáculos que apresentei em auditórios nos meus anos espanhóis com a Companhia de Flamenco Lunares. Mas com o Grupo Soleares, que era direcionado para animações em diversos tipos de eventos, como festas de empresas, casamentos e restaurantes de temática espanhola, por vezes deparávamo-nos com públicos apáticos ou desatentos. Claro que fazíamos tudo o que podíamos para animar e cativar o público, e a maior parte das vezes conseguíamos (foi uma ótima forma de ganhar experiência de palco), mas era sempre um desgaste muito grande e que a meu ver não compensava. Sentia-me muito stressada e achava que o problema era sempre meu.

Durante a minha pesquisa, quando a obra coreográfica começou a ganhar forma e tive de procurar locais onde apresentá-la, a minha angústia começou a dar sinais. E se não encontrasse nenhum local que me acolhesse? E se não tivesse público para assistir à apresentação da peça? Qual era a razão para fazer tudo o que estava a fazer? Para quem é que estava a coreografar? Deixei-me mergulhar na dúvida durante alguns dias, mas não podia deixar-me derrotar. Percebi que tinha de continuar a trabalhar mesmo sabendo que havia a possibilidade de não encontrar um local e de não ter público. Tinha de o fazer por mim. Era o meu olhar sobre mim própria. O meu reconhecimento sobre mim própria. Tomei a decisão de fazer a apresentação no Estúdio de Yoga, gravar e colocar no meu canal de Youtube. Podia não ter público agora, mas a minha mensagem podia ficar para um público futuro. Felizmente, consegui estreiar a obra num auditório e fazer várias outras apresentações noutros locais. E mesmo quando tinha pouco público, não me deixei afetar como no passado. O trabalho que fiz durante anos com a prática do Yoga ajudou-me muito nesta questão da quantidade de público. Percebi que todos precisamos do olhar do outro, mas esse olhar não pode ser o olhar de uma pessoa qualquer. E não nos devemos deixar intimidar pelo olhar de alguém que nos quer avaliar e julgar. Um olhar que nos ignora, é muito violento, mas a maior das violências é quando aceitamos esse olhar, mantendo esse mesmo olhar sobre nós próprios. É preciso rejeitar esse olhar e saber autovalidar-se. O outro tem o direito a estar no seu patamar de consciência e a não se identificar com o meu, mas não é por isso que me vou deixar anular, como tantas vezes fiz no passado. Vai sempre haver pessoas que não vão compreender ou gostar da minha mensagem, mas se conseguir tocar em apenas uma já terá valido a pena.

Já não me incomoda dançar para poucas pessoas, porque o meu foco deixou de ser o grupo e passou a ser o indivíduo. E foi interessante comprovar isso nas várias

apresentações que fiz no Estúdio de Yoga, onde atuei sempre para um máximo de 3 pessoas de cada vez. Não senti qualquer desconforto pelo facto de estar a dançar para poucas pessoas e isso foi um passo muito importante que dei.

Estar no momento.

Estar no momento e estar no movimento, mantendo-me presente durante a atuação, não é fácil. Na fase de ensaios coreográficos, quando estou a aprender ou a compor uma coreografia, a mente está mais focada e presente porque tem de estar atenta para resolver os problemas que se vão apresentando, e a execução dos movimentos é mais lenta, porque a coreografia ainda não está sabida. Depois vem a fase da repetição, necessária para memorizar e automatizar os movimentos, e deixar de pensar. O corpo já faz a coreografia sozinho, e há uma tendência para acelerar. E é aqui que reside o perigo. A mente já não é necessária para a realização dos movimentos e começa a vaguear, não está presente no momento. Os movimentos não são fruídos e podem tornar-se vazios. E a mente começa a questionar-se e a dar entrada à dúvida, a mente aborrece-se facilmente, é como uma criança impaciente que não consegue parar.

Tenho feito um esforço consciente para me focar e sentir os movimentos, tanto nos ensaios corridos como na própria atuação, para evitar que a mente se sobreponha. Concentro-me na respiração e em sentir o corpo, e isso ajuda imenso. Começo a vivenciar os movimentos de outra forma e surge um outro ritmo e uma dinâmica diferente na performance. Estou mais investida no momento presente e os movimentos parecem menos mecânicos e com mais vida. Em vez de pensar que estou a repetir a mesma coreografia pela enésima vez, tento estar mais atenta às sensações do corpo, porque na verdade posso repetir muitas vezes o mesmo gesto, mas de cada vez que o faço há sempre algo diferente, há sempre uma nova sensação corporal que nunca tinha experimentado.



Todos os momentos e todos os movimentos são irrepetíveis, e por isso tenho de encará-los sempre como novos, mesmo que sejam muito semelhantes aos que repeti anteriormente.

Vídeo 30 – Excerto do Diário Videográfico (2016-03-12). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/SV14Aw>).

Silêncio interior.

É muito raro acontecer, mas por alguns momentos durante a performance consigo sentir um silêncio em que o tempo e o pensamento se suspendem e sinto como se estivesse a flutuar no vácuo. É uma sensação muito boa, como se estivesse ligada a tudo o que existe

e o público estivesse em comunhão comigo. Aconteceu uma vez na primeira apresentação pública que fiz no dia 2 de abril de 2016, no tema Paciência com o som dos sinos tibetanos e depois foi-se desvanecendo lentamente. E a segunda vez foi numa das várias apresentações individuais da obra coreográfica que fiz no Centro de Yoga no verão de 2016. Faço estas apresentações para duas ou 3 pessoas de cada vez, e com a experiência de dançar para poucas pessoas, começo a conseguir sentir a energia de cada indivíduo e tomo consciência que o observador também altera a apresentação a um nível mais subtil. Neste dia específico, a pessoa que estava a assistir estava tão tranquila, e serena, que senti um silêncio na sala que não é costume sentir. É um silêncio que não tem a ver com o som, mas com uma espécie de suspensão, uma paragem. Nesta performance, aconteceu logo no início do tema Dança. Durante uns instantes tomei consciência desse momento especial, mas de repente foi como se me tivesse assustado com esse estado alterado e enganei-me no movimento seguinte e tive de improvisar por um segundo para regressar à coreografia.

No passado já tinha sentido momentos parecidos com estes, não de silêncio, mas de sensação de bem-estar e de comunhão com o público, mas também eram raros, e inesperados. Ficava sempre muito frustrada por não ter controlo sobre eles, por não poder ser eu a decidir quando surgiam, por não saber como aceder novamente a eles. Atualmente, aprendi que não devo ficar presa a uma sensação que já aconteceu, por mais maravilhosa que tenha sido, e desejar que ela aconteça exatamente da mesma forma, porque aquele momento específico e aquela sensação nunca mais se volta a repetir. Se ficar sempre à espera de voltar a sentir o que senti antes, nunca vou estar a viver o presente, e vou estar fechada às novas sensações que possam surgir.

4.1.3. O Processo Colaborativo.

O processo colaborativo decorreu entre junho de 2014 e setembro de 2016, abrangendo tanto o processo coreográfico como o processo performativo. Neste período foi possível identificar 3 tipos de colaboração entre os diferentes agentes que participaram na pesquisa prática: colaboração coreográfica, colaboração complementar e colaboração de implementação, que serão descritas brevemente nos itens seguintes. Neste ponto não são apresentados vídeo-documentários específicos destes processos uma vez que já constam nos vídeos que mostram os processos coreográfico e performativo, mais especificamente, no ponto 1.1.2. vídeo-documentário “Preparação do Processo Coreográfico” e no ponto 1.2.2. vídeo-documentários “Preparação do Processo Performativo”, “Ensaios Performativos” e “Performances”.

4.1.3.1. Colaboração Coreográfica.

A colaboração coreográfica é a relação que se estabelece entre os diferentes agentes na fase de criação coreográfica com vista à concretização da ideia original em movimento coreografado.

Fui o agente principal na fase de criação coreográfica, na qualidade de bailarina-coreógrafa. A resolução de trabalhar sozinha e sem referências externas no que diz respeito à composição coreográfica, não me causou ansiedade, antes pelo contrário. Seria apenas eu e o meu corpo. O corpo que durante tantos anos tinha sido silenciado e ignorado, e que apesar de tudo o que tinha passado, continuou sempre a querer expressar-se e não desistiu até que eu o conseguisse escutar e aceitar, reconciliando-me e tornando-me uma com ele. O corpo que foi sempre generoso comigo e correspondeu sempre às minhas exigências, mesmo quando não era reconhecido por mim e quando eu não tomava cuidado com ele, alimentando-me mal, dormindo mal e sujeitando-me a muito stress. O corpo que tinha tanta facilidade em aprender vários estilos de danças diferentes (ballet, dança moderna, danças espanholas, danças de salão, salsa, kizomba, tango argentino), e que nunca se negou a fazê-lo, apesar de nunca ter tido a oportunidade de mostrar o seu próprio estilo. O corpo que se regenerou com a prática do Yoga, reaproximando-se das suas características originais, mantendo, no entanto, com certeza, as memórias de algumas das técnicas de Dança que experimentou e que eu estava curiosa para descobrir quais eram. A Mestre de Yoga, na fase de criação coreográfica, nunca esteve presente no estúdio, mas foi um apoio constante fazendo-me sentir que o meu trabalho era importante. Foi a única pessoa a quem recorri, através de conversas esporádicas nas sessões particulares de Yoga, para corroborar o meu processo coreográfico, principalmente no início dos ensaios e maioritariamente com questões práticas de algumas técnicas corporais do Yoga e de respiração. Na fase dos ensaios performativos, assistiu aos ensaios gerais e deu opiniões e algumas sugestões de movimento relacionadas com as posições de Yoga e com os poemas.

Relativamente à minha experiência como bailarina-coreógrafa, durante a pesquisa coreográfica para criar a obra solista “Inspiração”, utilizei 2 processos diferentes identificados no Modelo do Espectro Solista-Colaborativo (ver ponto 4.2. do capítulo V):

- Processo (1a) coreógrafo-bailarino como *perito*, sem assistente coreográfico – trabalhei sempre sozinha, sem a presença física de ninguém dentro do Estúdio de Yoga, durante toda a fase de ensaios coreográficos para a criação da obra, controlando o conceito, o estilo, o conteúdo, a estrutura e a interpretação e gerando todos os materiais coreográficos;

- Processo (2) coreógrafo-bailarino como *autor* e assistente coreográfico como *intérprete* – na fase de ensaios performativos, quando a obra já estava finalizada e comecei a ensaiar para refinar os movimentos e fazer as apresentações públicas, dos primeiros 39 ensaios performativos realizados 10 foram ensaios assistidos para os quais convidei a minha Mestre de Yoga. Apesar de estes ensaios terem sido realizados numa fase muito avançada do processo performativo e de as coreografias já estarem todas marcadas, fiz questão de saber a sua opinião sobre o meu movimento e a minha composição, e por isso considero que existiu alguma colaboração coreográfica. A Mestre de Yoga fez algumas correções técnicas relacionadas com as posições de Yoga e sugeriu a integração de uma posição e de um movimento na coreografia Consciência, as quais foram todas integradas.

4.1.3.2. Colaboração Complementar.

A colaboração complementar é a relação que se estabelece entre os diferentes agentes na fase de criação de elementos complementares como poemas, ambiente sonoro, figurino e luzes. A fase de criação complementar tanto pode ser considerada como pertencendo ao processo coreográfico como ao processo performativo. Há alguns elementos que são criados durante o processo coreográfico e que o podem influenciar, como foi o caso da escrita dos poemas e da conceção do ambiente sonoro, ou num momento mais avançado, já durante o processo performativo, como foi o figurino, as luzes e as gravações no estúdio de som.

Fui o agente principal na fase de criação complementar, na qualidade de bailarina-coreógrafa. A meu cargo ficou a criação do ambiente sonoro da obra coreográfica, a gravação da voz *off* dos poemas, o desenho do figurino e o desenho das luzes. A Mestre de Yoga foi a autora de todos os poemas que são parte integrante da obra coreográfica e contou com a colaboração pontual de uma aluna, especialista em Literaturas Modernas, que fez a revisão da escrita dos poemas. Para fazer o figurino foi necessário recorrer a costureiras, mas o desenho do fato é da minha autoria, portanto a colaboração aconteceu apenas na confeção do fato. Recorri a um técnico de áudio para captar a minha voz na leitura dos poemas que ia utilizar no espetáculo.

Os 20 poemas que compõem a obra coreográfica foram todos escritos pela Mestre de Yoga Judite Duarte entre 2011 e 2015, ou seja, antes e durante o meu processo coreográfico. Quando em 2011 falei com a minha mestre e lhe disse que gostaria de fazer um espetáculo de Dança e de Yoga que simbolizasse a importância que a prática do Yoga teve na minha vida profissional e pessoal, a mestre sugeriu-me dançar as palavras do Profeta, de Khalil Gibran. É um livro muito bonito e profundo, mas quando iniciei a pesquisa coreográfica no âmbito do doutoramento começou a fazer mais sentido para mim dançar os poemas que a

minha mestre foi escrevendo sobre os ensinamentos que me transmitia durante as aulas particulares de Yoga que eu tinha iniciado em 2008. A organização e ordenação dos poemas foi sempre feita por mim, em função da estrutura coreográfica que idealizei para a obra, ao relacionar os poemas com as 9 palavras/tema que escolhi e com as coreografias que fui compondo. Selecionei 6 poemas da coleção que foi sendo escrita nas sessões particulares de Yoga (antes do início da pesquisa prática), e os restantes 14 poemas foram criados durante o processo coreográfico, entre junho de 2014 e novembro de 2015. O poema inicial foi escrito em junho de 2014, logo no início do processo coreográfico, e o poema final, em março de 2015. O poema/ensinamento sobre a Respiração foi escrito em outubro de 2015 para compor o conjunto de poemas incluídos na versão de 6 minutos apresentada na Aula Magna na conferência TEDxLisboa, no dia 31 de outubro de 2015. Os restantes poemas foram criados em novembro de 2015 para comporem o conjunto de poemas incluídos na versão de 20 minutos apresentada no Auditório do DeCa na conferência Post-ip'15 no dia 9 de dezembro de 2015, e para comporem o conjunto de poemas da versão completa da obra coreográfica.

Logo desde o início do processo coreográfico comecei a conceber também a composição do ambiente sonoro da obra. Trabalhei sempre sozinha, inicialmente pesquisando na internet por sons de natureza *open source* como água, vento, coração ou respiração e gravando os poemas com o gravador de áudio do meu telemóvel. Editava e compunha todos os sons no programa Adobe CS4 durante os ensaios coreográficos, fazendo assim os ajustes necessários consoante os movimentos que ia criando. Numa fase mais avançada do processo coreográfico tive oportunidade de participar na conferência TEDxLisboa, em outubro de 2015, onde se proporcionou o contacto com a empresa responsável pela produção do evento e que generosamente me deu a oportunidade de fazer o registo áudio dos poemas da obra coreográfica no seu estúdio de gravação. Numa segunda gravação que foi possível fazer em dezembro de 2015, no mesmo estúdio, gravei todos os poemas e textos da obra coreográfica e experimentei gravar também os sons de espanta-espíritos e de taças tibetanas (o meu objetivo era evitar utilizar sons extraídos da internet). Foi possível regressar uma vez mais ao estúdio em março de 2016 onde voltei a gravar todos os poemas e textos, tentando dar mais expressão à voz, por sugestão da minha professora de Yoga, e experimentei gravar mais sons, como os sinos tibetanos, a minha respiração e o batimento do meu coração. Esta última gravação foi muito importante porque permitiu-me utilizar no espetáculo apenas sons produzidos por mim. Esta colaboração do técnico de captação e pós-produção áudio não teve influência direta no meu processo coreográfico ou performativo, mas permitiu-me acelerar o processo de construção definitiva da estrutura sonora da obra.

Relativamente ao figurino, desde o início do processo coreográfico comecei a idealizar um fato completo da cor da pele que evidenciasse a estrutura do corpo. Não consegui encontrar o que queria nas lojas especializadas em roupa de dança e comecei a procurar uma costureira para confeccionar o que tinha imaginado. Resolvi que o primeiro fato seria apenas uma experiência para ver se me sentia confortável com um fato todo justo. Comprei uma malha barata e mandei fazer o fato a uma primeira costureira que utilizou um molde pré-existente. O corte não estava adaptado às medidas do meu corpo e foi preciso fazer vários ajustes. A costureira justificou-se com a falta de elasticidade do tecido, mas eu percebi que o problema estava no corte. Este não seria o fato definitivo, mas percebi que a minha ideia ia resultar. Comprei então um tecido com melhor qualidade e mudei para uma costureira que se mostrou mais receptiva a escutar a minha opinião. Infelizmente, este fato também não ficou bem, mas por razões diferentes. O tecido não resultou e as costuras do peito podiam ter sido evitadas. Decidi fazer um 3º fato com um tecido idêntico ao primeiro que comprei e regressei à primeira costureira. Apesar de comunicar melhor com a segunda costureira percebi que a primeira tinha mais experiência com este tipo de fatos e era mais rápida. Pensei que podia tentar comunicar melhor e com alguma sorte iria conseguir que tivessem em conta o meu parecer. O fato ficou suficientemente apresentável para poder dançar com ele, mas continuava com o mesmo erro de corte do primeiro. Não desisti e resolvi procurar outra costureira. Por indicação da minha Mestre de Yoga encontrei uma senhora com a qual foi possível dialogar e que confirmou as minhas suposições relativas aos erros que era necessário corrigir. Esta costureira fez o fato num dia e fiquei com um figurino bem confeccionado e adequado ao meu corpo.

Quanto ao desenho de luzes para o espetáculo, apesar de ter idealizado um espetáculo despojado, sem cenário, com um figurino simples, sem grandes produções, pensei, logo desde o início do processo, que podia trabalhar as luzes de forma a criar uma ambiência um pouco mais elaborada. Tinha previsto que talvez pudesse fazer uma curta residência artística num teatro e trabalhar em colaboração com o técnico de luz para criar um desenho de luzes para o espetáculo, mas esta situação não se proporcionou e tive de trabalhar sozinha para encontrar alternativas. E a solução que encontrei foi simples. Comprei 3 projetores de luz e fiz algumas experiências em estúdio para decidir como e onde poderia utilizar este material. Coloquei os 3 projetores na frente do palco, um ao centro, outro à direita e outro à esquerda, criando 3 sombras projetadas na parede do fundo, no entanto a obra pode adaptar-se a diferentes tipos de espaços e funciona bem com a luz natural do dia, sem necessidade de recorrer aos projetores.

4.1.3.3. Colaboração de Implementação.

A colaboração de implementação é a relação que se estabelece entre os diferentes agentes na fase de preparação e implementação da performance. Esta fase não se limita ao dia da apresentação do espetáculo quando é preciso preparar os bastidores e o palco para a atuação. Abrange também todas as atividades do processo performativo que precedem esse dia e que não têm a ver com a fase de criação coreográfica e complementar, como por exemplo os ensaios performativos, as sessões fotográficas para ter imagens que possam ajudar a divulgar o espetáculo, ou os contactos que têm de se estabelecer com os espaços de acolhimento da obra para que tudo aconteça conforme planeado no dia da apresentação.

Fui o agente principal do processo performativo, na qualidade de bailarina-coreógrafa. Tal como aconteceu durante o processo coreográfico, também no processo performativo procurei ter uma vivência autónoma e independente, em duas situações específicas: (1) nas Sessões Fotográficas e Sessões Videográficas que tinham uma componente performativa; (2) no local de apresentação da obra coreográfica, nos momentos de preparação do palco e da performance. Mais uma vez, a decisão de trabalhar sozinha, deu-me uma sensação de maturidade e de emancipação. Era eu e o meu corpo, e a minha experiência passada.

A mestre de Yoga esteve presente em 10 ensaios performativos, escreveu a sinopse do espetáculo e os textos para a folha de sala e acompanhou-me em alguns dos locais onde apresentei a obra. Conte também com a colaboração pontual de duas alunas da Mestre de Yoga que assistiram a alguns ensaios gerais dando a sua opinião de uma perspetiva de quem assiste ao espetáculo como público. Os técnicos dos locais onde atuei auxiliaram na preparação do espaço para a performance.

As Sessões Fotográficas e Sessões Videográficas foram uma parte muito importante do meu processo performativo pois serviram de preparação e de treino para a minha atuação. O ritual de vestir o figurino, fazer a maquilhagem e o penteado operavam uma transformação no meu estado. Quando fazia estas sessões já não estava em “modo ensaio”, mas sim em “modo performance”, apesar de estar sozinha no estúdio. Percebi que não precisava da presença do público para me colocar em “modo performance”, bastava-me saber que as fotografias iam ser utilizadas para divulgar o espetáculo e que os vídeos podiam ser colocados no meu canal de Youtube.

No local de apresentação da obra coreográfica, nos momentos de preparação do palco e da performance, a larga experiência que tive no passado como produtora dos espetáculos dos meus grupos de Dança Espanhola, deu-me a confiança necessária para saber que

não teria dificuldade em lidar sozinha com todas as tarefas que tinha de realizar. Para além disso, concebi a obra para ser simples e despojada, sem cenários, sem projeções de vídeo, sem trocas de figurino e mesmo sem grandes efeitos de luzes, e isso facilitaria muito todo o processo, pois iria depender muito pouco de agentes externos.

A mestre de Yoga acompanhou-me em alguns dos locais onde apresentei a obra e pude comparar as diferenças entre ir totalmente sozinha e ter de gerir todos os contactos com os agentes dos locais (pessoa de contacto, técnicos e funcionários) ou ir acompanhada por alguém que esteve sempre atenta às minhas necessidades como bailarina e como coreógrafa-produtora. Dependendo do tipo de espaço e da especificidade do evento, nalguns casos estava sozinha e contava apenas com o equipamento e com a equipa do espaço ou do evento onde a obra ia ser apresentada (TEDxLisboa, Conferência Conceitos e Dispositivos, Conferência Post-ip'15, Teatro da Trindade). Noutros casos ia sozinha e contava apenas com a equipa do espaço, mas levava 3 projetores para fazer a iluminação (Auditório Maria de Jesus Barroso). Noutras ocasiões fui acompanhada pela minha Mestre de Yoga e contei com a equipa e o equipamento do espaço (Teatro Ribeiro Conceição, Casa da Cultura Jaime Lobo e Silva). De forma similar, noutras ocasiões fui acompanhada pela minha Mestre de Yoga e contei com a equipa e o equipamento do espaço, mas utilizei também os 3 projetores (Associação Cultural Zona Livre, MUSA - Museu das Artes de Sintra, Auditório Maria de Jesus Barroso). E por último, apresentei várias vezes a obra no Centro de Yoga, utilizando o meu equipamento de luz (3 projetores) e de som (coluna e leitor de MP3 do computador) e contando apenas com a minha Mestre de Yoga para me apoiar na preparação da atuação e receção dos espectadores.

4.1.4. A Obra Coreoautoetnográfica.



Vídeo 31 – Demo da obra coreográfica *Inspiração*. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/1MAFa7>).

Sinopse

Em diálogo com o Mestre, a bailarina reflete sobre 9 palavras: Corpo, Respiração, Consciência, Respeito, Estrutura, Paciência, Beleza, Alegria, Dança. Numa meditação em movimento, e construindo um diálogo intimista com a consciência do seu próprio corpo como instrumento da sua inspiração, ao mesmo tempo que veículo da sua expressão criativa, a bailarina habita em consciência o gesto que cria e que ao mesmo tempo a recria. Sem artifícios que a afastem do seu processo de observação e de relação com a simplicidade objetiva do gesto/corpo/ser/ação, propõe que a tela de fundo do movimento seja sempre o corpo e a sua consciência, a constante ação. O simples, despido de artifícios e ilusões, despido de processos mentais desnecessários, é a verdade daquele que toca a verdade dos demais (Duarte, 2016, p.1).

O Corpo é o protagonista desta obra coreográfica. A consciência com que o habitamos, respeitamos, potencializamos, e a forma como transcendemos os nossos limites e evoluímos, é o seu objeto de reflexão. A Dança e o Yoga encontram-se entretecidos em “Inspiração”, revelando uma forma de expressão artística personalizada, a Dança Extemporânea, que faz o elogio da beleza, e realça a dignidade e a simplicidade do gesto/corpo, tendo como base a respiração e a harmonia do ser como um todo. É uma meditação em movimento, para além do tempo, do espaço e do ego, onde, através da Dança, a estrutura e a organização do corpo são a base da criatividade, da observação e da vivência.

Quis criar uma obra coreográfica onde o centro das atenções fosse o corpo e a qualidade técnica do bailarino. Vejo demasiados espetáculos de Dança onde se dá demasiada ênfase às luzes, às novas tecnologias, aos figurinos e aos conceitos, e o bailarino fica perdido no meio da confusão. Ou, por outro lado, vejo bailarinos sem experiência suficiente, mas isso passa despercebido à maioria dos espectadores, porque é disfarçado com todas as luzes e projeções vídeo e ideias que se transmitem. Sinto cada vez mais que a maioria dos espetáculos são criados para mostrar as inovações tecnológicas e deslumbrar o público com um novo brinquedo. Sinto que o público está viciado em sensações fortes e exige que cada espetáculo lhe dê uma dose cada vez maior de emoções, e cada vez é preciso mais luzes, mais barulho, mais informação, para corresponder a essa necessidade avassaladora. É muito fácil confundir alegria com histeria. A mente é demasiado rápida e impaciente, é preciso regressar à calma e ao silêncio porque o nosso corpo precisa disso.

Inspiração é um objeto coreográfico que está para além do entendimento comum. Não se trata de algo inacessível ao entendimento dos demais, trata-se de uma chamada de consciência, e por essa razão será passível tanto de crítica como de questionamento. A obra coreográfica Inspiração tem uma mensagem prismática e universal, porém, nem todas as naturezas que existem no universo evoluem na mesma dinâmica vibracional, e é isso que nos dá a sensação de separação, e por isso de diferença. A minha partilha só será recebida e aceita por quem, consciente ou inconscientemente, se questiona, como eu, e pretende trabalhar sobre si próprio para realizar em si algumas das suas respostas. Nascer na prisão onde se encontram as sociedades humanas não nos limita quando sabemos libertar-nos. A Inspiração é para o entendimento daqueles que se querem libertar das suas prisões. A Inspiração fala à liberdade de tudo o que está para além de qualquer prisão, até a da morte, e diz a todos os aprisionados que nada os consegue deter quando se decidem libertar. E só quem quer inspirar a sua ação com a liberdade, a irá entender sem demagogias.

O nome da obra, Inspiração, tem como base a história de Brahma. A minha Mestre ensinou-me que se conta a história na Índia de que o universo existe enquanto Brahma expira, e que ao voltar a inspirar o universo vai desaparecer dentro de si, voltando à sua origem. Nós nascemos para a vida aérea através da nossa primeira inspiração terrena e morremos a cada expiração. Inspiração pretende ser uma chamada de consciência para o ser na sua relação com esta parte de si que é o Corpo. O corpo, com a sua sofisticada ação, que deveria ser integrada como o instrumento que nos catapulta e fornece os meios para que o nosso processo evolutivo se refine, sem perdas de tempo ou desvios que nos obstruam a oportunidade conquistada, a de termos um corpo humano.

A Inspiração tem arquétipos de muitas artes e técnicas através das quais os corpos têm tido expressão, desde o yoga, ao taichi, ao chi kung, wutsu, e vários estilos de danças. A uniformidade entre os movimentos, e a sua aparente simplicidade, permite uma tomada de consciência que vai para além dos poemas. Mesmo quem não os escutar ou entender, poderá ser tocado pela sensibilidade da coreografia.

Ao cumprir-me na missão de expor o meu próprio questionamento e a forma como fiz parte do meu caminho, fico liberta de uma vivência que já não se encontra só dentro de mim. O meu entendimento nunca poderá ser avaliado, nem mesmo por mim própria. A semente que se rasga e exterioriza parte do seu amago, transcende a sua casca, deixa o fora e o dentro que a limitava a si própria e às suas rígidas fronteiras (que para mais nada serviram se não para lhe darem a resistência necessária para que a semente crescesse dentro de si, até ganhar força suficiente para rasgar a sua prisão e ser). Ser o fora e o dentro, simultaneamente, implica criar raízes fortes que crescem nas duas direções, para a terra

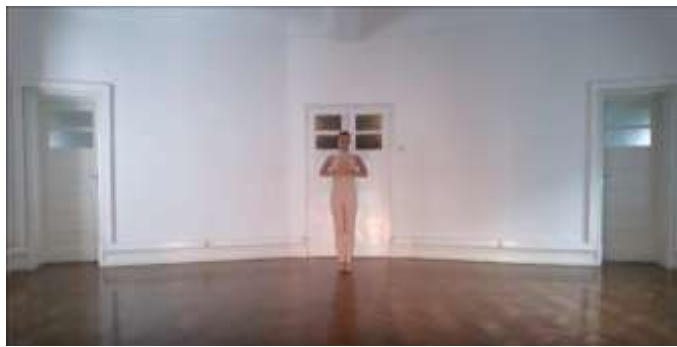
e para o céu. De um lado a semente aduba-se, do outro polariza-se, dando origem a outras plantas, partilhando o seu testemunho através das sementes que liberta. E quantas mais sementes libertar, maior será a sua percentagem de sucesso na replicação do seu testemunho.

E é esta a base da Inspiração, a descoberta que eu fiz, e que o outro também pode fazer, de um trabalho em que cada um pode desenvolver e vivenciar, através da tomada de consciência da sua respiração e do seu corpo desde o seu epicentro de consciência e observação, de tudo o que já tem e é, sem se perder de si próprio.

4.1.4.1. Gravação do Registo Oficial.

Para além da gravação oficial da obra coreográfica, que foi pensada desde início para ter entre 45 a 50 minutos, apresento também as gravações de 3 versões da obra que se distinguem pela sua duração, e que foram concebidas para corresponder às restrições de tempo sugeridas pelos organizadores dos eventos onde foram apresentadas. A versão que foi composta especificamente para a conferência TEDxLisboa tem 6 minutos, a versão elaborada para a conferência Post-ip tem 20 minutos, e a versão apresentada na Casa das Histórias no dia 20 de maio de 2016 tem 30 minutos.

A versão de 6 minutos (vídeo 32) foi apresentada na conferência TEDxLisboa em 31 de outubro de 2015. Nesta fase da pesquisa coreográfica já tinha cerca de 25 minutos coreografados e pareceu-me complicado reduzir tudo a um excerto de 6 minutos. Antes de iniciar os ensaios práticos, específicos para esta atuação, comecei a imaginar quais os momentos coreográficos é que devia incluir, e no dia 07.10.2015 preparei o ficheiro de som para poder ensaiar. No dia 14.10.2015 realizei o primeiro ensaio no estúdio e no dia 20.10.2015 gravei os poemas no estúdio de gravação para fazer o ficheiro de som definitivo. Os sons de água, vento e taças tibetanas utilizados nesta versão, foram retirados da internet em sites de sons *open source*. Esta gravação não é do dia da atuação no TEDxLisboa, porque a obra foi pensada para um palco despido, e o palco do evento tinha elementos cénicos que não ligavam com o tema da minha apresentação. Por esta razão, fiz uma sessão videográfica no Centro de Yoga no dia 18.01.2016, para ficar com um registo desta versão de 6 minutos num espaço mais adequado à visão que eu tinha para este objeto coreográfico.



Vídeo 32 - Versão de 6 minutos da obra coreográfica Inspiração. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/l5KCbQ>)

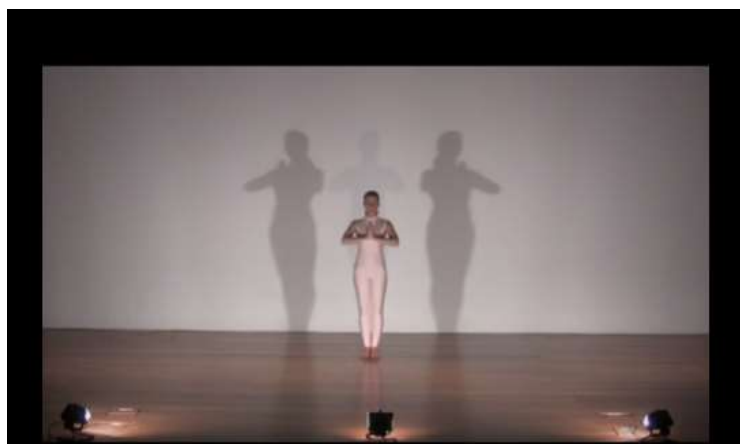
A versão de 20 minutos (vídeo 33) foi elaborada para ser apresentada na conferência Post-ip em 09 de dezembro de 2015. No dia 4 de novembro preparei um ficheiro de som e fiz o primeiro ensaio coreográfico. A possibilidade de regressar ao estúdio de gravação e gravar os poemas para esta versão de 20 minutos, estimulou a escrita dos poemas que ainda faltavam também para a versão de 45 minutos, e assim, entre o dia 18 e 22 de novembro a Mestre de Yoga fez os restantes poemas e eu organizei-os segundo a estrutura coreográfica que tinha idealizado. No dia 1 de dezembro fiz a gravação dos poemas e de sons de sinos, de espanta-espíritos e de taças tibetanas. Esta gravação não é do dia da atuação no Post-ip, porque não houve possibilidade de preparar o palco do evento como eu desejaria e as luzes utilizadas não favoreceram o figurino. Tal como na versão de 6 minutos, fiz uma sessão videográfica no Centro de Yoga no dia 18.01.2016, para registar esta versão de 20 minutos num espaço mais adequado e com uma iluminação mais favorável.



Vídeo 33 - Versão de 20 minutos da obra coreográfica Inspiração. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/E4mLi6>)

A versão de 30 minutos (vídeo 34) foi criada para corresponder ao pedido da responsável pelo serviço educativo da Casa das Histórias. Originalmente acordou-se apresentar a obra completa, no entanto, devido a constrangimentos com os meios de transporte do público do serviço educativo surgiu esta solicitação, dez dias antes do dia da atuação. Tendo a

experiência anterior de preparação da versão dos 20 minutos, foi fácil fazer os ajustes necessários à obra para apresentar esta versão de 30 minutos.



Vídeo 34 - Versão de 30 minutos da obra coreográfica *Inspiração*. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/zFI19T>)

Visto que o registo videográfico da obra é um requisito oficial da tese, planear a sessão videográfica da gravação foi uma preocupação que esteve sempre presente: onde, quando e como. Havia um local que estava garantido à partida, a gravação podia ser feita na sala do Centro de Yoga, no caso de não surgir uma oportunidade de apresentar a obra num auditório (local para a qual foi pensada originalmente). A data foi alterada algumas vezes por várias razões. A obra, na sua versão final de 45 minutos, ficou finalizada no dia 15 de março de 2016. Nesse dia fiz um ensaio assistido para mostrar a coreografia à minha Mestre de Yoga e à sua aluna Isabel e para me preparar para fazer a gravação oficial para a tese e para o IGAC no dia 27 de março 2016. Nesse dia 27 fiz duas gravações no Centro de Yoga, utilizando a câmara de vídeo do computador. A iluminação da primeira gravação foi feita apenas com a luz natural do dia e um projetor de luz colocado no chão e alinhado com o centro da sala. Na segunda gravação tive de acender a luz branca do teto da sala porque o dia já tinha escurecido. Esta sessão videográfica correu bem, no entanto, este registo não ficou como gravação oficial, porque a obra ainda viria a sofrer ligeiras alterações. Esta versão de 45 minutos teve a sua estreia oficial no dia 2 de abril de 2016 no auditório da Casa da Cultura Jaime Lobo e Silva e só no dia 19 de maio se proporcionou fazer a gravação oficial definitiva, no Auditório Maria de Jesus Barroso da Casa das Histórias Paula Rego, em Cascais. A gravação oficial podia ter sido feita noutro dia, no Centro de Yoga, mas surgiu esta oportunidade de gravar num auditório, num momento em que a coreografia já estava suficientemente consolidada para não ter de sofrer mais alterações. Com a autorização da Diretora do Museu, a sessão videográfica foi feita no dia anterior à apresentação de uma versão de 30 minutos da obra, inserida no âmbito do serviço educativo do Museu. Nesse dia 19 de maio, utilizei a câmara de vídeo no tripé e a

iluminação foi feita com os 3 projetores de teto do auditório (o auditório não possui teia de iluminação ou projetores direcionáveis), e os meus 3 projetores de luz que coloquei no chão à boca de cena, um alinhado com o centro do palco, um à direita e outro à esquerda.

Estava ansiosa com a gravação, por saber que seria um registo que se pretendia ser definitivo e oficial. Como bailarina, coloquei-me o objetivo de fazer a coreografia sem enganos e sem perdas de equilíbrio e o peso da responsabilidade fez-se notar. Nesse momento tive um vislumbre da pressão a que os atletas estão sujeitos em contexto de competição. Foi necessário fazer duas gravações, e tive receio que nenhuma se aproveitasse. Em casa, transferi os ficheiros da câmara para o PC e visionei as duas gravações. Notaram-se alguns desequilíbrios e alguns enganos que não queria que ficassem no registo oficial da obra. Para aproveitar esta sessão videográfica, não podia escolher apenas uma das gravações e apresentá-la por inteiro sem cortes, teria de fazer uma edição com o melhor das duas. Visionei uma gravação de cada vez e anotei as falhas de equilíbrio e enganos em cada uma e percebi que era possível apresentar uma montagem que não ia precisar de muita edição.

Tinha dúvidas se esta seria realmente a gravação oficial para o IGAC e para a tese (vídeo 35), por causa das pequenas falhas (desequilíbrios e pequenos enganos e ajustes que tive de fazer), mas, qualquer outra gravação que eu fizesse nunca iria ficar perfeita (mesmo que fosse no Centro de Yoga e pudesse repetir várias vezes), haveria sempre alguma coisa que não ficaria como foi marcado originalmente, mesmo que eu não perdesse equilíbrio, podia acontecer que um poema entrasse mais cedo ou mais tarde do que o normal e eu tivesse de ajustar no momento. Apesar de ter marcado a coreografia toda ao pormenor, também deixei espaço para poder fazer ajustes coreográficos no momento da atuação, pelo facto de saber que os meus tempos (Tempo Motor Espontâneo) nunca são exatamente iguais e nem sempre coincidem com os tempos do ficheiro de som (que são sempre exatamente iguais). Assim, alguns movimentos ou tempos que estejam diferentes da coreografia original, não são necessariamente erros ou falhas, apenas ajustes inevitáveis e esperados.



Vídeo 35 – Vídeo oficial da obra coreográfica *Inspiração* (45 minutos). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/EhYEJn>).

4.1.4.2. Estrutura Coreográfica da Obra.

A obra tem a duração de 45 minutos, sem intervalo, e está dividida em 11 blocos: o início, os 9 blocos correspondentes às 9 palavras-tema (que por sua vez estão divididas em 3 partes cada, sempre com a mesma estrutura - posição inicial, coreografia do tema e coreografia do poema), e o final.

A tabela 3 permite visualizar a estrutura global da obra, a duração de cada um dos 11 blocos que a constituem, e a duração de cada coreografia. Note-se que o bloco do início tem 2 coreografias e o bloco final tem apenas uma coreografia, e nos 9 blocos relativos a cada uma das 9 palavras existem sempre 3 coreografias. Durante o processo de criação da obra, nunca houve preocupação em estabelecer uma duração fixa para cada bloco ou para cada coreografia, a única medida de tempo planeada desde o início foi a duração global da obra que deveria ter entre 45 a 50 minutos. O programa de edição de sons no qual ia sendo composta a estrutura sonora permitia visualizar o tempo global e dividi-lo pelos 11 blocos. Os tempos de cada bloco e de cada coreografia foram sendo gradualmente estabilizados à medida que as coreografias iam sendo refinadas e finalizadas, no entanto nunca houve a preocupação de que todos os blocos tivessem exatamente a mesma duração, ou de que uns durassem mais tempo do que outros, e o mesmo aconteceu com as coreografias.

Tabela 3 – Estrutura Coreográfica e Temporal da Obra

ESTRUTURA GLOBAL (45 minutos)										
BLOCOS (minutos)										
Início	Corpo	Respiração	Consciência	Respeito	Estrutura	Paciência	Beleza	Alegria	Dança	Final
3:49	3:55	3:03	4:30	3:12	3:43	5:23	3:48	6:12	5:45	1:11
COREOGRAFIAS (minutos)										
Posição Saudação Sol	Posição Saudação Corpo Pena	Posição Diamante Respiração Ser Maior	Posição Cristo Consciência Olhar da Verdade	Posição Montanha Respeito Respeita Liberta	Posição Sol Estrutura Humildade	Posição V Paciência Tempo	Posição Flor Lótus Beleza Beleza Leveza	Posição Flauta Alegria Destino Alegria	Posição Musa Dança Musa da Dança	Final
1:23 2:26	0:31 2:30 0:53	0:27 1:47 0:48	0:36 3:04 0:47	0:25 1:46 1:01	0:17 2:15 1:10	0:27 3:30 1:26	0:35 1:57 1:15	0:21 4:07 1:42	0:22 2:05 0:55	1:11

A figura 39 mostra o gráfico com a duração de cada bloco em percentagem (calculada com relação à totalidade da duração da obra Inspiração) e que permite visualizar o tempo que é dedicado a cada um dos blocos relativamente à estrutura global. O bloco inicial tem uma duração muito maior do que o bloco final. E a duração dos blocos intermédios vai tendencialmente aumentando, de forma irregular, à medida que a obra se vai encaminhando para o final.

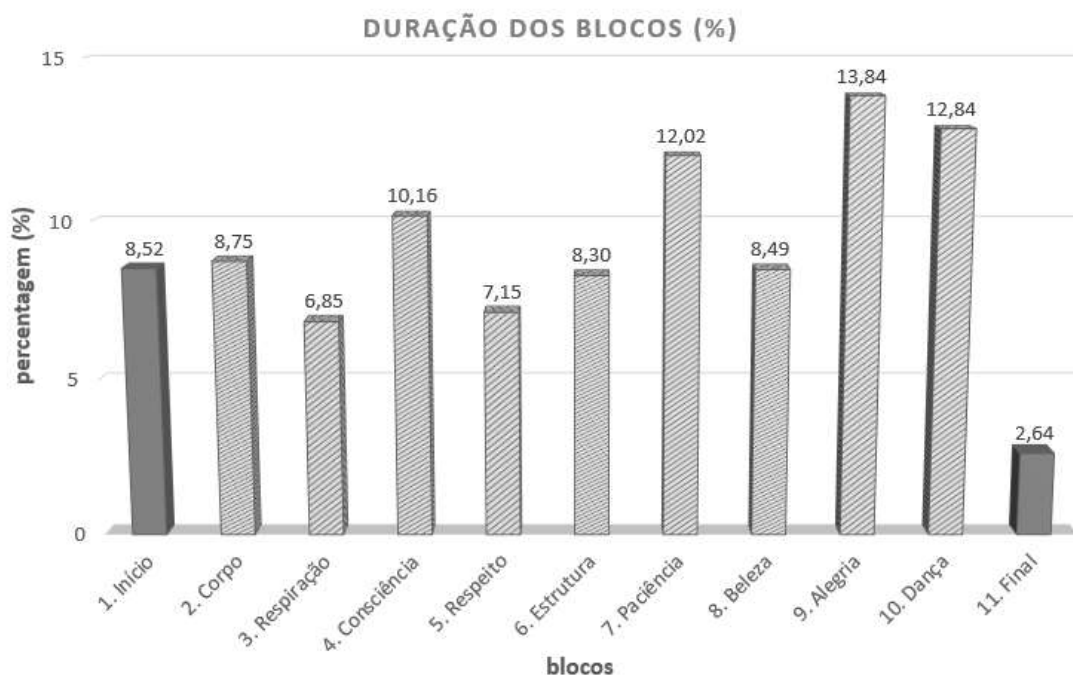


Figura 39 – Percentagens das durações dos blocos da obra coreográfica

A figura 40 mostra o gráfico com a duração de cada coreografia expressa em percentagem. Na obra existem 3 tipos de coreografias diferentes: (1) as estáticas (preenchimento escuro), que correspondem às Posições (1a e 2a.Saudação, 3a.Diamante, 4a.T, 5a.Montanha, 6a.Sol, 7a.V, 8a.Flor de Lótus, 9a.Flauta e 10a.Musa) e que duram sempre entre 17 a 36 segundos, com exceção da primeira posição que tem a duração de 1 minuto e 23 segundos; (2) as regulares (preenchimento riscado), que são dançadas com diferentes sons e correspondem à Coreografia Sol e às Coreografias das Palavras Corpo, Respiração, Consciência, Respeito, Estrutura, Paciência, Beleza, Alegria e Dança, e que duram entre 1 minuto e 46 segundos e 4 minutos e 7 segundos; e (3) as dos poemas (preenchimento claro), que são dançadas ao som dos respetivos poemas Pena, Ser Maior, Olhar da Verdade, Respeita Liberta, Humildade, Tempo Presente, Beleza Leveza, Destino Alegria, Musa da Dança, Poema Final e que duram entre 47 segundos e 1 minuto e 42 segundos. Em média, as coreografias estáticas são as mais curtas e as coreografias dos poemas têm uma duração intermédia, relativamente às coreografias regulares que são as mais longas. Observando a figura 76 percebe-se que o Bloco Dança (10a, 10b, 10c, 10d e 10e) tem uma estrutura ligeiramente diferente dos restantes blocos correspondentes às palavras, apesar de também ter 3 coreografias. O bloco começa com a Posição Musa (coreografia estática), passa para a coreografia Dança (10b), continua com a coreografia Musa da Dança (10c), depois repete um excerto da coreografia Dança (10d.sequência Dança) e volta a repetir a coreografia Musa da Dança (10e).

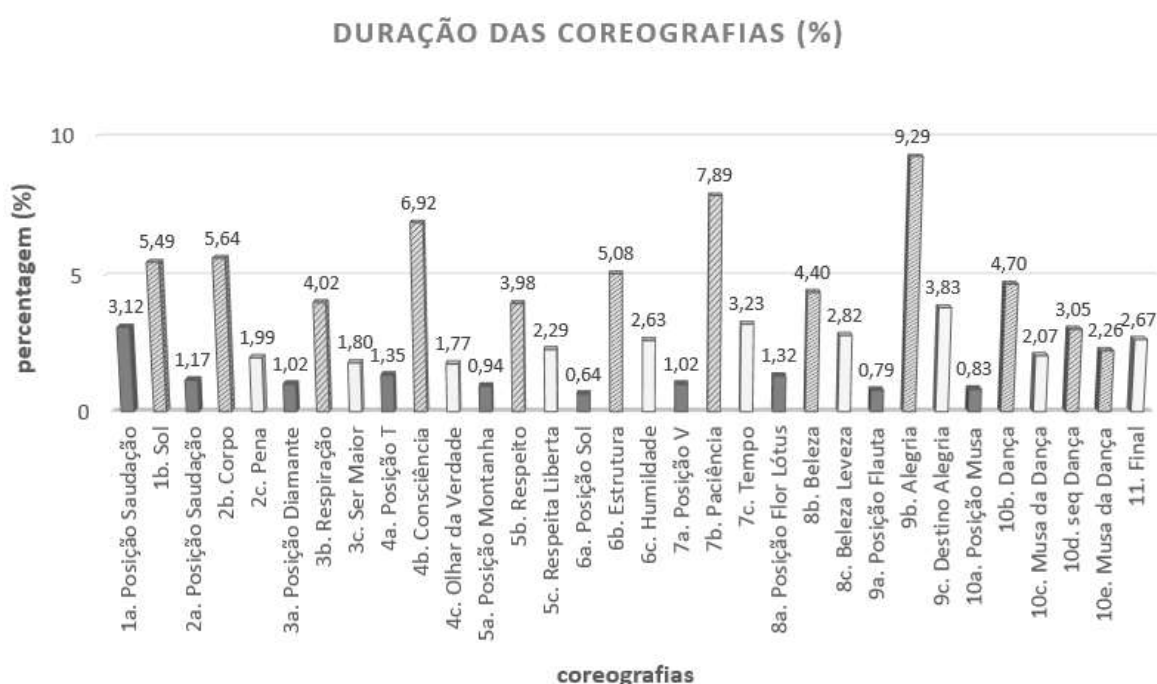








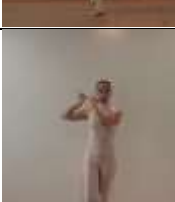



Figura 40 – Percentagens das durações das coreografias da obra coreográfica

A tabela 4 é uma adaptação do Esquema da Estrutura Coreográfica e Sonora que criei durante os ensaios e guardei no Diário de Pesquisa Prática para me auxiliar na sistematização do trabalho e na organização das ideias, e dos ensaios, ao permitir ordenar os elementos que constituem a obra (blocos, imagens das posições, coreografias, poemas, sons). Na tabela 4, para além das informações já mencionadas, acrescentei uma coluna com o tipo de movimento que é utilizado em cada coreografia. No início da obra os movimentos de Yoga estão mais presentes, nos 1º, 2º, 3º e 6º blocos, e na segunda parte da obra coreográfica predominam os movimentos de Dança, no entanto o Yoga está sempre presente na lentidão e na tranquilidade de todos os movimentos executados e nas palavras do Mestre (poemas). No anexo 1 encontra-se também os esquemas da estrutura coreográfica e sonora das versões de 6, de 20 e de 30 minutos da obra coreográfica.

Tabela 4 – Esquema da Estrutura Coreográfica e Sonora

Blocos	Coreografias Estáticas	Estrutura Coreográfica	Tipo de Movimento	Estrutura Sonora
Início		<ul style="list-style-type: none"> - Posição Saudação - Ouvir o Mestre - Sol 	<p>Yoga</p> <p>Yoga</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Silêncio - Poema “A ti que te interrogas” - Respiração
Corpo		<ul style="list-style-type: none"> - Posição Saudação - Ouvir o Mestre - Corpo - Pena 	<p>Yoga</p> <p>Yoga/Dança</p> <p>Dança</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre, fala-me do Corpo - Texto “O Corpo” - Mar - Poema “Pena”
Respiração		<ul style="list-style-type: none"> - Posição Diamante - Ouvir o Mestre - Respiração - Ser Maior 	<p>Yoga</p> <p>Yoga</p> <p>Dança</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre, fala-me da Respiração - Texto “A Respiração” - Respiração - Poema “de um Ser Maior”
Consciência		<ul style="list-style-type: none"> - Posição T - Ouvir o Mestre - Consciência - Olhar da Verdade 	<p>Yoga</p> <p>Dança</p> <p>Dança</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre, fala-me da Consciência - Texto “A Consciência” - Mar - Poema “O Olhar da Verdade”
Respeito		<ul style="list-style-type: none"> - Posição Montanha - Ouvir o Mestre - Respeito - Respeita Liberta 	<p>Yoga</p> <p>Dança</p> <p>Dança</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre, fala-me do Respeito - Texto “o Respeito” - Taça Tibetana tocar - Poema “Respeita Liberta”

Estrutura		<ul style="list-style-type: none"> - Posição Sol - Ouvir o Mestre - Estrutura - Humildade 	<p>Yoga</p> <p>Yoga</p> <p>Dança</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre, fala-me da Estrutura - Texto "A Estrutura" - Taça Tibetana deslizar - Poema "Humildade"
Paciência		<ul style="list-style-type: none"> - Posição V - Ouvir o Mestre - Paciência - Tempo Presente 	<p>Yoga</p> <p>Dança</p> <p>Dança</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre, fala-me da Paciência - Texto "A Paciência" - Sinos Tibetanos - Poema "Tempo Presente"
Beleza		<ul style="list-style-type: none"> - Posição Beleza - Ouvir o Mestre - Beleza - Beleza Leveza 	<p>Yoga</p> <p>Dança</p> <p>Dança</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre, fala-me da Beleza - Texto "A Beleza" - Wind chimes - Poema "Beleza Leveza"
Alegria		<ul style="list-style-type: none"> - Posição Flauta - Ouvir o Mestre - Alegria - Destino Alegria 	<p>Yoga</p> <p>Dança</p> <p>Dança</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre, fala-me da Alegria - Texto "A Alegria" - Coração - Poema "Destino Alegria"
Dança		<ul style="list-style-type: none"> - Posição Musa - Ouvir o Mestre - Dança - Musa da Dança - Sequência Dança - Musa da Dança 	<p>Dança</p> <p>Dança</p> <p>Dança</p> <p>Dança</p> <p>Dança</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre, fala-me da Dança - Texto "A Dança" - Silêncio - Poema "Dança" - Taça Tibetana - Taça Tibetana
Final		- Poema Final	Dança	poema final

No início, a bailarina pode começar já colocada no centro do palco, ou pode entrar e colocar-se em posição, dependendo das condições da sala, do palco e do público. Nesta primeira parte a bailarina escuta os ensinamentos do Mestre em posição de Saudação e responde fazendo a Coreografia do Sol (Yoga). O segundo bloco corresponde à 1ª palavra-tema, o Corpo. A bailarina pergunta ao Mestre sobre o Corpo, ouve a resposta em posição de Saudação e corresponde fazendo a Coreografia Corpo, que inclui a sequência do Arqueiro-Guerreiro (Yoga) e a sequência das Voltas do Elefante (Dança) e depois dança a coreografia do poema Pena. No terceiro bloco a palavra tema é Respiração. A bailarina pergunta ao Mestre sobre a Respiração, ouve a resposta em posição de Diamante, corresponde com a Coreografia Respiração, e prossegue com a coreografia do Poema De Um Ser Maior. No quarto bloco a palavra tema é Consciência. A bailarina pergunta sobre a Consciência e ouve a resposta do Mestre em posição de Cristo. Corresponde com a Coreografia Consciência e prossegue dançando a coreografia do Poema Olhar da

Verdade. O quinto bloco corresponde à palavra Respeito. A bailarina pergunta ao Mestre sobre o Respeito, ouve a resposta em posição de Montanha Grande, corresponde com a Coreografia Respeito, e depois dança a coreografia do Poema Respeita Liberta. No sexto bloco a palavra tema é Estrutura. A bailarina pergunta ao Mestre sobre a Estrutura, ouve a resposta em posição de Sol, corresponde com a Coreografia Estrutura, e prossegue com a coreografia do Poema Humildade. O sétimo bloco corresponde à palavra Paciência. A bailarina pergunta sobre a Paciência, ouve a resposta do Mestre em posição de V, corresponde com a Coreografia Paciência, e depois dança a coreografia do Poema Tempo Presente. No oitavo bloco a palavra tema é Beleza. A bailarina pergunta ao Mestre sobre a Beleza e ouve a resposta em posição de Flor de Lótus. Corresponde com a Coreografia Beleza, e dança a coreografia do Poema Beleza Leveza. No nono bloco a palavra tema é Alegria. A bailarina pergunta ao Mestre sobre a Alegria e ouve a resposta em posição de Flauta de Shiva. Corresponde com a Coreografia Alegria, e dança a coreografia do Poema Destino Alegria. O décimo bloco corresponde à palavra Dança. A bailarina pergunta ao Mestre sobre a Dança, ouve a resposta em posição de Musa, corresponde com a Coreografia Dança, e prossegue com a coreografia do Poema Musa da Dança. Volta a repetir uma parte da coreografia Dança e a Coreografia do poema Musa da Dança. E no último bloco a bailarina dança o poema final.

4.1.4.3. Estrutura Sonora da Obra.

Neste item apresento a obra coreográfica por blocos (o início, as 9 partes relativas às 9 palavras-tema, e o final) e pela relação de cada coreografia com os sons utilizados para compor o ambiente sonoro da obra. Analisando a tabela 5 constata-se que no início do espetáculo dominam e intercalam-se os sons do corpo (voz, respiração e mar). O mar é simbólico do som interior do corpo e o fluxo e refluxo das ondas está relacionado com a entrada e saída do ar na respiração. É a relação do corpo com o ar e com a água. Na parte central do espetáculo destacam-se os sons orientais da Taça e dos Sinos Tibetanos que simbolizam a procura da elevação espiritual e induzem a um estado alterado de consciência. Na parte final misturam-se os sons do corpo (palavra e coração) com os sons orientais (Wind Chimes e Taça Tibetana) e surge o silêncio na palavra Dança. Este silêncio na palavra Dança simboliza o atingir de um estado de meditação em movimento, onde o Yoga e a Dança se fundem. Nas palavras Respeito e Beleza, e no final do espetáculo há uma sobreposição de sons (nos poemas Respeita Liberta, Beleza Leveza e Final).

Tabela 5 – Relação entre Coreografias e Sons

BLOCOS	COREOGRAFIAS	SONS
Início	Posição Saudação Sol	Voz (poema inicial) Respiração
Corpo	Posição Saudação Corpo Pena	Voz Mar Voz
Respiração	Posição Diamante Respiração Ser Maior	Voz Respiração Voz
Consciência	Posição Cristo Consciência Olhar da Verdade	Voz Mar Voz
Respeito	Posição Montanha Respeito Respeita Liberta	Voz Taça Tibetana (tocar) Voz e Taça
Estrutura	Posição Sol Estrutura Humildade	Voz Taça Tibetana (deslizar) Voz
Paciência	Posição V Paciência Tempo	Voz Sinos Tibetanos Voz
Beleza	Posição Flor Lótus Beleza Beleza Leveza	Voz Wind Chimes Voz e Wind Chimes
Alegria	Posição Flauta Alegria Destino Alegria	Voz Coração Voz
Dança	Posição Musa Dança Musa da Dança Sequência Dança Musa da Dança	Voz Silêncio Voz Taça Taça
Final	Final	Voz e Taça

De seguida apresenta-se os links para os vídeos de cada um dos 11 blocos que constituem a obra coreográfica.



No primeiro bloco a bailarina escuta o Mestre em Posição de Saudação e faz a Coreografia do Sol com o som da respiração.

Vídeo 36 - Bloco Inicial (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/cMhG0n>)



No segundo bloco, 1ª palavra-tema, Corpo, a bailarina faz a Coreografia Corpo com o som do mar, e a coreografia do poema Pena.

Vídeo 37 - Bloco Corpo (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/RQMHkm>)



No terceiro bloco a palavra tema é Respiração. A bailarina faz a Coreografia Respiração com o som da respiração, e a coreografia do Poema De Um Ser Maior.

Vídeo 38 - Bloco Respiração (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/IAKE2Z>)



No quarto bloco a palavra tema é Consciência. A bailarina faz a Coreografia Consciência, e a coreografia do Poema Olhar da Verdade.

Vídeo 39 - Bloco Consciência (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/bwEswz>)



No quinto bloco a palavra tema é Respeito. A bailarina faz a Coreografia Respeito com o som de Taças Tibetanas, e a coreografia do Poema Respeita Liberta.

Vídeo 40 - Bloco Respeito (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/72shOU>)



No sexto bloco a palavra tema é Estrutura. A bailarina faz a Coreografia Estrutura com o som de Taças Tibetanas, e a coreografia do Poema Humildade.

Vídeo 41 - Bloco Estrutura (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/DWdcYp>)



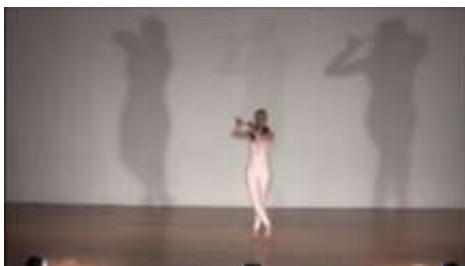
No sétimo bloco a palavra tema é Paciência. A bailarina faz a Coreografia Paciência com o som de Sinos Tibetanos, e a coreografia do Poema Tempo Presente.

Vídeo 42 - Bloco Paciência (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/g6sCTj>)



No oitavo bloco a palavra tema é Beleza. A bailarina faz a Coreografia Beleza com o som de Espanta-Espíritos, e a coreografia do Poema Beleza Leveza.

Vídeo 43 - Bloco Beleza (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/l8d0mi>)



No nono bloco a palavra tema é Alegria. A bailarina faz a Coreografia Alegria com o som do coração, e a coreografia do Poema Destino Alegria.

Vídeo 44 - Bloco Alegria (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/slvsmW>)



Vídeo 45 - Bloco Dança (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/FGDF7>)



Vídeo 46 - Bloco Final (sons). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/WrUwro>)

No décimo bloco a palavra tema é Dança. A bailarina faz a Coreografia Dança em silêncio, e a coreografia do Poema Musa da Dança. Volta a repetir uma parte da coreografia Dança e a Coreografia do poema Musa da Dança ao som de taças Tibetanas.

No último bloco a bailarina dança o poema final, com o som das palavras e da taça tibetana.

4.1.4.4. Estrutura Espacial da Obra.

A obra coreográfica está muito localizada no centro do palco, e a maior parte das coreografias é realizada sem deslocções e de frente para o público. Não foi propositado à partida, mas é algo consciente e que faz sentido tendo em conta a minha maneira de ser e o percurso que me trouxe até ao presente. Por essa razão categorizei a obra “Inspiração” como sendo uma coreoautoetnografia.

Observando a tabela 6, e relativamente à colocação no espaço, verifica-se que, das 30 coreografias que compõem a obra, 26 são iniciadas no centro do palco e apenas 4 se iniciam num local descentrado, sendo esta característica representativa do percurso que iniciei com a prática do Yoga de auto-observação e de tomada de consciência das minhas ações, e da decisão de dar prioridade ao meu ser e reconhecer e valorizar as minhas qualidades. Ter tomado consciência, a meio do processo coreográfico, desta tendência para localizar as coreografias no centro, direcionadas para a frente e com poucas deslocções, permitiu-me fazer algumas escolhas diferentes a nível da utilização do espaço para equilibrar o elemento corpo e o elemento espaço/coreografia na obra criada. Quanto às direções mais utilizadas, 10 coreografias desenvolvem-se em todas as direções (frente, lado, trás e diagonais), 7 são realizadas maioritariamente de frente, mas com algumas mudanças de direção, e 13 coreografias são inteiramente realizadas de frente, assumindo assim a obra coreográfica uma característica de frontalidade que representa a

minha personalidade franca e direta. Relativamente às deslocções no espaço, 16 coreografias são realizadas sem deslocção, 4 têm apenas curtas deslocções laterais, e apenas 10 coreografias se desenvolvem percorrendo várias trajetórias. Assim, a ausência de deslocção é representativa da minha prática do Yoga onde a exploração do espaço exterior tem menos importância do que a exploração do espaço interior do corpo e do seu movimento. A movimentação no espaço representa o meu percurso na Dança e a importância dada à coreografia. Resumindo, a primeira parte do espetáculo é mais estática, e direcionada para a frente, e com o decorrer da obra ocorrem mais deslocções e mudanças de direção. De notar que as 10 coreografias estáticas, realizadas de frente e sem deslocção, são todas muito curtas e por isso, apesar de representarem 1/3 do total das coreografias, na realidade, em termos de tempo representam apenas 11,37% da duração total da obra.

Tabela 6 – Relação entre coreografias e utilização do espaço

BLOCOS	COREOGRAFIAS	COLOCAÇÃO	DIREÇÕES	DESLOCAÇÕES
Início	Posição Saudação	Centro do palco	Frente	Não
	Sol			
Corpo	Posição Saudação	Centro do palco	Frente	Não
	Corpo		Frente, lado (várias)	Laterais
	Pena		Frente, lado (várias)	Não
Respiração	Posição Diamante	Centro do palco	Frente	Não
	Respiração		Frente	Não
	Ser Maior		Frente, diagonal	Não
Consciência	Posição Cristo	Centro do palco	Frente	Não
	Consciência		Várias	Várias
	Olhar da Verdade	Descentrado	Frente, lado	Várias
Respeito	Posição Montanha	Centro do palco	Frente	Não
	Respeito		Várias	Várias
	Respeito Liberta		Várias	Não
Estrutura	Posição Sol	Centro do palco	Frente	Não
	Estrutura		Frente, lado, diagonal	Laterais
	Humildade		Frente, lado, trás	Laterais
Paciência	Posição V	Centro do palco	Frente	Não
	Paciência		Várias	Várias
	Tempo	Descentrado	Várias	Várias
Beleza	Posição Flor	Centro do palco	Frente	Não
	Lótus		Frente	Não
	Beleza Leveza		Frente, lado	Laterais
Alegria	Posição Flauta	Centro do palco	Frente	Não
	Alegria		Várias	Várias
	Destino Alegria	Descentrado	Várias	Várias
Dança	Posição Musa	Centro do palco	Frente	Não
	Dança		Várias	Várias
	Musa da Dança	Descentrado	Várias	Várias

Final	Final	Centro do palco	Várias	Várias
-------	-------	-----------------	--------	--------

4.1.4.5. *Respiração.*

A coordenação da respiração com os movimentos foi algo que ganhou relevância ao longo do processo coreográfico e que culminou na marcação das respirações em todas as coreografias que constituem a obra. Conforme se apresenta na tabela 7, classifiquei o tipo de respiração por velocidade (muito lenta, lenta, média e rápida) e por cadência (regular, quando a inspiração e a expiração têm mais ou menos a mesma duração; ou irregular, quando há uma variação na duração da inspiração e da expiração). Esta classificação assume-se como empírica, uma vez que não foi possível medir a respiração com rigor, no entanto, permite esclarecer a evolução das dinâmicas respiratórias da bailarina durante o espetáculo. A maior parte das coreografias tem um ritmo respiratório lento e muito lento, sendo que apenas a partir da coreografia Alegria aumenta a velocidade de forma mais consistente. Relativamente à cadência, está mais equilibrada, pois existem 12 momentos no espetáculo onde a respiração é regular e 14 momentos onde é irregular. No início do espetáculo a cadência é mais regular; na parte central da obra coreográfica, a partir da coreografia Consciência até à coreografia Alegria intercala-se a cadência regular com a irregular; e na parte final do espetáculo a cadência é sempre irregular. Nesta tabela não constam as 10 coreografias estáticas, uma vez que não têm coordenação da respiração com o movimento, no entanto a respiração nestes momentos é sempre lenta, e consciente, para que o final coincida sempre com uma expiração. Desta forma, todas as coreografias regulares, que são sempre precedidas por uma coreografia estática, começam com uma inspiração.

Tabela 7 – Relação entre as Coreografias e o ritmo e dinâmicas da Respiração

COREOGRAFIAS	RESPIRAÇÃO	TIPO DE MOVIMENTOS
Sol	ritmo muito lento e regular	Yoga
Corpo (seq ArqGuerreiro)	ritmo lento e regular	Yoga
Corpo (seq Elefante)	ritmo médio e regular	Dança
Corpo (4ondas e ligação)	ritmo lento e regular	Dança
Pena	ritmo lento e regular	Dança
Respiração	ritmo muito lento e regular	Yoga
Ser Maior	ritmo lento e regular	Dança
Consciência	ritmo lento e irregular	Dança
Olhar da Verdade	ritmo lento e irregular	Dança
Respeito	ritmo lento e irregular	Dança
Respeita Liberta	ritmo lento e irregular	Dança
Estrutura	ritmo muito lento e regular	Yoga
Humildade	ritmo lento e irregular	Dança
Paciência	ritmo lento e irregular	Dança
Tempo	ritmo lento e irregular	Dança
Beleza	ritmo lento e irregular	Dança
Beleza Leveza	ritmo lento e irregular	Dança

Alegria (início e voltas)	ritmo muito lento e regular	
Alegria (valsas)	ritmo rápido e regular	Dança
Alegria (voltas)	ritmo médio e regular	
Destino Alegria	ritmo médio e irregular	Dança
Dança	ritmo lento e irregular	Dança
Musa da Dança	ritmo médio e irregular	Dança
Seq Dança (repetição)	ritmo médio e irregular	Dança
Musa da Dança	ritmo médio e irregular	Dança
Final	ritmo médio e irregular	Dança

Legenda: seq – sequência

De seguida apresento os vídeos das coreografias por temas, com a narração da respiração que faço durante o movimento.



Respiração Coreografia Sol:

ritmo muito lento e regular

Vídeo 47 - Bloco Inicial (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/YtDYQq>)



Respiração Coreografia Corpo:

ritmo lento e regular (sequência ArqGuerreiro)

ritmo médio e regular (sequência Elefante)

ritmo lento e regular (4 ondas e ligação)

Respiração Coreografia Pena:

ritmo lento e regular

Vídeo 48 - Bloco Corpo (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/RalH3t>)



Respiração Coreografia Respiração:

ritmo muito lento e regular

Respiração Coreografia Ser Maior:

ritmo lento e regular

Vídeo 49 - Bloco Respiração (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/oCtfxU>)



Vídeo 50 - Bloco Consciência (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/qIKIDh>)

Respiração Coreografia Consciência:

ritmo lento e irregular

Respiração Coreografia Olhar da Verdade:

ritmo lento e irregular



Vídeo 51 - Bloco Respeito (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/pez6wa>)

Respiração Coreografia Respeito:

ritmo lento e irregular

Respiração Coreografia Respeita Liberta:

ritmo lento e irregular



Vídeo 52 - Bloco Estrutura (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/T5WNPO>)

Respiração Coreografia Estrutura:

Ritmo muito lento e regular

Respiração Coreografia Humildade:

ritmo lento e irregular



Vídeo 53 - Bloco Paciência (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/AKVFRd>)

Respiração Coreografia Paciência:

ritmo lento e irregular

Respiração Coreografia Tempo:

ritmo lento e irregular



Respiração Coreografia Beleza:

ritmo lento e irregular

Respiração Coreografia Beleza Leveza:

ritmo lento e irregular

Vídeo 54 - Bloco Beleza (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/3jK9cO>)



Respiração Coreografia Alegria:

ritmo muito lento e regular (início e voltas)

ritmo rápido e regular (valsas)

ritmo médio e regular (voltas)

Respiração Coreografia Destino Alegria:

ritmo médio e irregular

Vídeo 55 - Bloco Alegria (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/7P6De0>)



Respiração Coreografia Dança:

ritmo lento e irregular

Respiração Coreografia Musa da Dança:

ritmo médio e irregular

Respiração Seq Dança e Coreografia Musa:

ritmo médio e irregular

Vídeo 56 - Bloco Dança (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/WHiQhh>)



Respiração Coreografia Final:

ritmo médio e irregular

Vídeo 57 - Bloco Final (respiração). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/4qdrWn>)

4.1.4.6. Energia.

O programa *Video Abstraction Tool*, que se encontra no site do coreógrafo William Forsythe (Forsythe, s.d.), permite alterar a percepção de uma coreografia usando uma série de filtros padrão de processamento de vídeo que evidenciam aspetos de tempo e de espaço criando efeitos visuais muito interessantes. Sendo um programa open source, pode-se fazer download e instalá-lo no computador. Dos seis filtros existentes, utilizei o *Trails Long* que segura a imagem e mostra o rastro do movimento ajudando a visualizar o que aconteceu imediatamente antes. Este filtro ilustra uma das dimensões que trabalhei com a obra coreográfica que criei. A nível subtil, os movimentos que executo durante a performance são intencionais e têm o propósito de criar relação com o elemento ar e provocar ondas que se distendem para organizar o espaço, harmonizando tudo e todos com o ‘tempo presente’. E os vídeos que se seguem permitem visualizar parte dos efeitos do movimento que eu imagino criar no espaço, como se dançasse dentro de um aquário. De seguida apresento os links para os vídeos com o efeito trails long em cada um dos 11 blocos que constituem a obra coreográfica.



Coreografia Sol

Vídeo 58 - Bloco Inicial (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/uVRGKs>)



Coreografia Corpo
Coreografia Pena

Vídeo 59 - Bloco Corpo (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/4OyQaR>)



Coreografia Respiração
Coreografia Ser Maior

Vídeo 60 - Bloco Respiração (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/rw6abr>)



Coreografia Consciência
Coreografia Olhar da Verdade

Vídeo 61 - Bloco Consciência (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/J386Pu>)



Coreografia Respeito
Coreografia Respeita Liberta

Vídeo 62 - Bloco Respeito (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/fFtiWF>)



Coreografia Estrutura
Coreografia Humildade

Vídeo 63 - Bloco Estrutura (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/B8AYiS>)



Coreografia Paciência

Coreografia Tempo

Vídeo 64 - Bloco Paciência (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/EHMvKq>)



Coreografia Beleza

Coreografia Beleza Leveza

Vídeo 65 - Bloco Beleza (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/1Xk3Zo>)



Coreografia Alegria

Coreografia Destino Alegria

Vídeo 66 - Bloco Alegria (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/xvdpbw>)



Coreografia Dança

Coreografia Musa da Dança

Vídeo 67 - Bloco Dança (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/y0FOyW>)



Coreografia Poema Final

Vídeo 68 - Bloco Final (energia). Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/dAChn3>)

4.1.4.7. Poemas.

Os 20 poemas que compõem a obra coreográfica foram escritos pela Mestre de Yoga Judite Duarte entre 2011 e 2015, ou seja, antes e durante o meu processo coreográfico. A tabela 8 mostra a relação entre a estrutura coreográfica, os poemas e as coreografias. Ao Poema Inicial e aos “poemas sobre” cada palavra tema, que estão no início de cada uma das 9 partes, correspondem sempre coreografias “estáticas”, em que a bailarina se coloca numa determinada posição para escutar os ensinamentos do Mestre e só depois responde com movimento dando a sua interpretação do que ouviu. No final de cada uma das 9 partes surge sempre um poema que é dançado.

Tabela 8 – Relação entre a estrutura coreográfica, os poemas e as coreografias.

ESTRUTURA COREOGRÁFICA/PALAVRAS TEMA										
Início	Corpo	Respiração	Consciência	Respeito	Estrutura	Paciência	Beleza	Alegria	Dança	Final
POEMAS										
Poema Inicial	sobre o Corpo Pena	sobre a Respiração Ser Maior	sobre a Consciência Olhar da Verdade	sobre o Respeito Respeita Liberta	sobre a Estrutura Humildade	sobre a Paciência Tempo	sobre a Beleza Beleza Leveza	sobre a Alegria Destino Alegria	sobre a Dança Musa da Dança	Poema Final
COREOGRAFIAS										
Posição Saudação Sol	Posição Saudação Corpo Pena	Posição Diamante Respiração Ser Maior	Posição Cristo Consciência Olhar da Verdade	Posição Montanha Respeito Respeita Liberta	Posição Sol Estrutura Humildade	Posição V Paciência Tempo	Posição Flor Lótus Beleza Beleza Leveza	Posição Flauta Alegria Destino Alegria	Posição Musa Dança Musa da Dança	Final

Todos os poemas são um auto diálogo, onde o mestre e o discípulo são uma pessoa só, estando representado no discípulo um patamar de questionamento e no mestre um

patamar de entendimento mais elaborado. Alguns destes poemas podem ser interpretados como sendo uma reflexão do discípulo que procura alcançar outras dimensões de si próprio através de algo que exige que se desacomode e se supere (Pena, Ser Maior, Beleza Leveza). Outros poemas são uma provocação do Mestre, em resposta à coreografia do discípulo e do seu entendimento (Olhar da Verdade, Destino Alegria), e os restantes, um diálogo direto que o Mestre estabelece com o discípulo (Respeita Liberta, Humildade, Tempo, Musa da Dança). O Poema Final simboliza a libertação, em que o discípulo realiza que sempre foi, e é, o mestre de si próprio.

De seguida apresento os poemas pela ordem com que surgem no espetáculo. Cada poema é acompanhado de uma imagem e de um comentário simples que ajuda a contextualizar o poema relacionando-o com o movimento.

Poema Inicial

“A ti que te interrogas, posso dizer-te,
O teu corpo não te pertence...
O ar que respiras, a terra que pisas,
A água que tocas, a chama que sentes,
Nada te pertence...

Porque passas pela morada,
na ilusão do tempo,
Apenas estás de passagem
na tua viagem pelo Universo.
E tudo o que vives é!
Sem pertença à vida!

O que te limita? O que te delimita?
É o medo... O medo de perder,
O medo que te leva a querer
dominar a vida...

Quem controla? Quem domina?
Confunde arrogância com
a confiança da entrega!

Entrega-te e sê. Entrega-te e vive!
Perde-te de ti.
Só nas experiências te encontras...

Quem nasce, quem morre
entre dois pontos?
... se entre milhares de pontos existes,
sem existir?”



O espetáculo começa com o discípulo em Posição de Saudação a escutar as palavras do Mestre, e quando o poema acaba faz a Coreografia do Sol, que finaliza na Posição de Saudação.

Mestre, fala-me do Corpo

“O Corpo!
Esse vitorioso guerreiro,
De tantas e avassaladoras batalhas...
Escuta-o e tranquiliza-o.
Respeita a morada que habitas.
Mantém a casa arrumada,
A qualquer momento receberás visitas.”



Quando o Mestre fala, o discípulo escuta em silêncio e suspendendo o movimento. No final, o discípulo faz a coreografia da palavra corpo.

Poema Pena

“Que responsabilidade ser pena,
Sem pena nenhuma de o ser.
Que simplicidade ser pena,
Ser humilde e saber
Que a leveza de uma pena
Tem o peso que tem que ter.
Que harmonia,
Que equilíbrio,
Que conquista no olhar.
Que gesto delicado no corpo, no criar.
É Dança, é movimento,
é criação (criar/ação).
É um momento único, sem repetição”



A mão direita simboliza a pena, e os movimentos lentos e delicados expressam a leveza do corpo e do ser.

Mestre, fala-me da Respiração

“Respira!
E sente o Cântico da Vida
A Vida que respira em ti.
Sem usar, partilha,
Cresce e vive!
com o que te inspira
e nunca expira em ti.”



A Posição do Diamante simboliza a importância da alquimia da respiração, elo de ligação entre o corpo, a mente e a vida. A consciência é forjada do estado carvão ao estado diamante.

Poema de Um Ser Maior

“Estreita a tua ação na minha,
Faz-me um instrumento da tua mão.
Guia o meu caminho no teu,
Diz-me o que te dita o coração.
Se és a Divina memória,
Origem de todo o meu ser,
Canta-me em todas as células,
Todas te irão pertencer.
E no que respiro e canto,
Só um sopro me animará,
Cantar a tua glória
Num corpo que te louvará!”



O discípulo altera o seu estado de consciência e estabelece ligação com outros níveis de elevação.

Mestre, fala-me da Consciência

“Ser consciência é ser Vida
que nunca se sente perdida.
É ser presente, sem passado nem futuro.

Em consciência quem se fere sem ferir?
Quem mata sem morrer?
Em consciência, ser parte é ser o todo.
É ser tudo o que é, e viver no Ser Eterno!”



Esta posição simboliza os pontos de convergência entre a força horizontal e a vertical.

Poema Olhar da Verdade

“O olhar despido de razão e de vício,
Olha,
sem olhar com os olhos de quem mente.
Vê cones, padrões cromáticos envolventes
Que, sem querer, mostram o que é.
E viver o que é
É também ver fingir o presente.
É ver viver em dor, em desprazer,
Aqueles que da mentira descontentes
Criam outras mentiras para a vencer,
Chamando verdade às mentiras
Que reinventam para se satisfazer.”



A máscara que esconde a face original é arrancada pelo discípulo.

Mestre, fala-me do Respeito

O Respeito é instrumento da Liberdade.
Só um ser livre te respeita e cria.
Só um ser que te respeita
Te liberta e aceita tal qual és.



A Posição da Montanha simboliza a relação com a força e a energia vertical.

Poema Respeita Liberta

Respeita!
Aceita!
Compreende!
Respeita!
Liberta!
Respeita, porque algo existe
para além de ti
E exige de ti,
mais do que vês ou entendes.



O contraste entre as linhas ondulatórias e as linhas retas expressa a ideia de força interior, de flexibilidade e de adaptabilidade.

Mestre, fala-me da Estrutura

A estrutura é o leito
pelo qual corre o rio
da tua organizada ação.



A estrutura, a forma, o movimento. Nada é fixo ou rígido, mesmo quando tem tensão.

Poema Humildade

A estrutura é a base da organização,
É tudo o que existe antes de ti.
A tua humildade será a tua grandeza,
E a tua grandeza será a tua humildade.
É o que reconheces na fonte e valorizas
Que está na origem da tua ação.



Tudo flui. O corpo, mesmo parado, está em movimento.

Mestre, fala-me da Paciência

Paciência, ciência da paz,
Que tudo aprofunda e tudo desfaz.
A Paciência é o teu desafio maior,
Que só com a persistência
saberás praticar.



A Posição em V remete para o símbolo da paz. Os movimentos do tronco e as ondulações dos braços simbolizam a maleabilidade que é necessária para persistir.

Poema Tempo

“O teu tempo é o mais precioso tempo
Que o teu tempo te pode dar.
É o presente que a todo o momento
Quem canta pode encantar!
Quem de si faz presente
e entrega de coração
Nunca usa o seu tempo
como mera ocasião.
Quem no presente fere
Porque não consegue matar,
Faz do seu presente arma
Porque não sabe amar!”



A mão no pulso e a volta do compasso remetem para o relógio que mede o tempo que passa.

Mestre, fala-me da Beleza

A Beleza só é vista pelo olhar puro,
que purifica o coração.
O coração de tal olhar
abre o Ser ao entendimento:
Os ouvidos escutam, os olhos veem.
A boca cala o silêncio!
Nada lhe é velado!
Tudo é Beleza,
contentamento, contemplação.



A Posição de Flor de Lótus simboliza a beleza e o coração.

Poema Beleza Leveza

Beleza,
Leveza,
Transparência do Ser!
Traço no lago
sem intenção ou fim.
Aparece, desaparece,
só dentro de mim.



A beleza não se controla, vive-se. É como o traço no lago, representado pelo movimento que se vê na imagem.

Mestre, fala-me da Alegria

Só a contemplação traz Alegria,
A Alegria do sorriso ou da lágrima
Que o teu corpo jorra
Quando, uno contigo,
canta o teu entendimento.



A posição da flauta de Shiva representa a alegria, que é a música da vida. Viver o movimento é transcender a mente.

Poema Destino Alegria

“Se tudo o que fosse se manifestasse
Como se de um destino se tratasse...
Se em qualquer parte
tudo o que fosse cumprisse seu fado,
Quem em seu juízo se sentiria perdido?
Quem em sua verdade
encontraria enfado?
Cumprir-se sem desatino
É nunca fugir ao destino de ser.
É transparecer a vida
que só através de si se canta.
E que, sem a ninguém se impor,
Convida todos a transpor
A vida sem qualquer fardo.”



A bailarina movimenta-se sem preconceito ou preocupação, vive o aqui e agora personificando as palavras do poema.

Mestre, fala-me da Dança

Dançar, meditar em movimento,
é cantar a Vida num gesto.
É eternizar um momento,
é ser oferenda de si à Vida.



A bailarina coloca-se na posição da Musa da Dança com as palmas das mãos viradas ao céu para receber inspiração e meditar em movimento.

Poema Musa da Dança

A Dança é o movimento eterno
de tudo o que existe,
mesmo antes de existir para ti.
A Dança não é a tua dança. A Dança, é!
Tudo o que existe, dança.
E se dança dentro de ti, dança fora!
Mesmo quando páras,
a vida está sempre a dançar em ti!

Dança, como quem morre,
para voltar a nascer.
Dança, como quem vive,
a cada momento a morrer.



Os movimentos de suspensão simbolizam a autonomia da Dança em relação ao corpo. A Dança vê-se no corpo, mas existe para além deste.

Poema Final

“Porque olhas,
como quem me vê ou procura?
Porque escutas,
como quem me ouve ou quer escutar?
Se no alto não me encontras,
Se em baixo não me vês,
Olha-me e escuta-me dentro de ti,
Pois só através do interior
do teu instrumento
Te toco e te faço vibrar.
É a ti que vês em mim.
É a ti que te faz sentido escutar.
Sem confundires o dentro com o de dentro,
Sente a fronteira da tua pele,
sente o exterior do teu corpo.
Toma consciência de Maia
E sente o Lela Divino...
E entrega-te à nossa Dança!”



A posição de equilíbrio expressa confiança interior na vida.

4.1.4.8. Principais Características do Movimento.

Neste item apresenta-se uma descrição sumária, com fotografias, das características principais dos movimentos utilizados na obra coreográfica *Inspiração*: verticalidade, sincronização do movimento com a respiração, movimento leve, delicado e tranquilo, linhas retas, linhas ondulatórias, posições das mãos, tipos de rotações e posições dos pés.

A característica mais evidente da maioria das posições e movimentos realizados na obra coreográfica *Inspiração* é a verticalidade (figura 41). O movimento tem como ponto de partida as posições (asanas) de equilíbrio e de lateralidade do Yoga que são praticados de pé, e evolui a partir dessa base, raramente recorrendo a posições que criem relação entre o corpo e o solo, sendo intencional a ligação etérea do corpo com o “ar”, o elemento da inspiração.



Figura 41 - Fotos: características do movimento – verticalidade. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

A sincronização do movimento com a respiração está patente em todos os momentos da obra coreográfica, ou seja, a bailarina está sempre consciente da sua respiração respeitando a marcação estipulada durante o processo de composição das coreografias. De uma maneira geral, nos movimentos ascendentes inspira-se (figura 42a), e nos movimentos descendentes expira-se (figura 42b); e nos movimentos laterais, inspira-se para um lado e expira-se para o outro (figura 42c e d).



Figura 42 - Fotos: características do movimento - sincronização do movimento com a respiração. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

No geral os movimentos são leves, delicados e tranquilos (figura 43), simbolizando a ausência de esforço e o respeito pelo corpo. A maior parte dos movimentos são lentos representando a prática consciente do Yoga.



Figura 43 - Fotos: características do movimento - movimento leve, delicado, tranquilo. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

As linhas retas (figura 44) que se observam em vários movimentos ao longo da obra coreográfica simbolizam o foco, a atenção, a consciência, a força, o equilíbrio dinâmico e a segurança do ser.



Figura 44 - Fotos: características do movimento - linhas retas. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

As linhas ondulatórias (figura 45) observadas ao longo da obra coreográfica representam a adaptação à mudança, e o movimento da água e do ar. Os movimentos ondulatórios são realizados maioritariamente pelos braços, no entanto, também é possível observar este tipo de movimentos ao nível do tronco nos blocos Respeito, Alegria e Dança.



Figura 45 - Fotos: características do movimento - linhas ondulatórias. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

A posição das mãos tem uma marcação muito específica. De uma forma geral, quando os cotovelos estão alongados, as mãos estão em posição de consciência Yoga, alongadas e com os dedos juntos (figura 46a), e quando os cotovelos estão fletidos, mesmo que apenas ligeiramente, as mãos estão descontraídas em posição de consciência de entrega e aceitação (figura 46b).

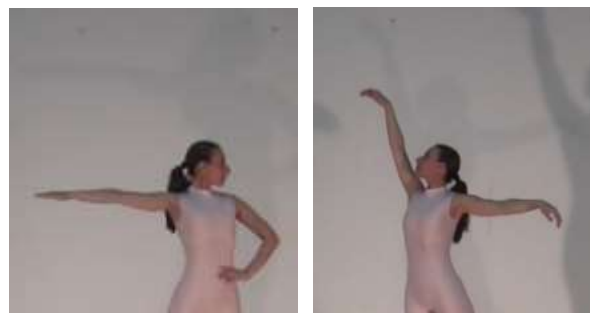


Figura 46 - Fotos: características do movimento - posições das mãos. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

Existem várias voltas na obra coreográfica que são realizadas de formas distintas. A maioria são Voltas de Passos (figura 47), que podem ser executadas no lugar (em torno de um eixo vertical) ou numa trajetória circular ou em linha reta. São sempre realizadas com a planta do pé sempre em contacto com o solo, nunca subindo às meias pontas. Podem ser observadas nos blocos Corpo, Consciência, Respeito, Paciência, Alegria, Dança e Final.



Figura 47 - Fotos: características do movimento - voltas de passos. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

As Voltas Cruzadas, em menor número, podem observar-se nos Blocos Respeito, Paciência, Dança e Final e são feitas com a técnica de rotação cruza-descruza-cruza (figura 48). Uma perna cruza, normalmente por trás da outra (figura 48a), o corpo roda sem levantar os pés do chão - para o lado da perna de trás (figura 48b), até ficar novamente com as pernas cruzadas (figura 48c).



Figura 48 - Fotos: características do movimento - voltas cruzadas. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

No poema Pena (figura 49a) e no poema Final (figura 49b) a bailarina faz uma volta realizada apenas sobre um apoio e sempre com a planta do pé em contacto com o solo.

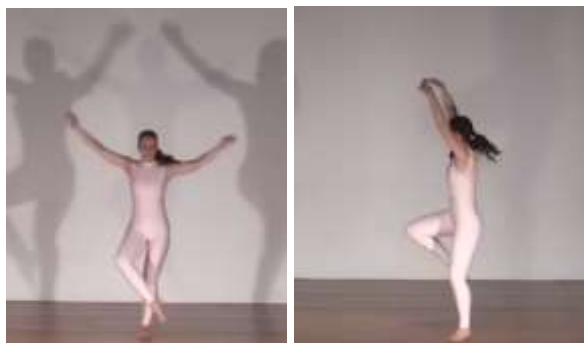


Figura 49 – características do movimento - voltas sobre um apoio. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

No poema Tempo a bailarina faz a única Volta de Compasso (figura 50) existente na obra coreográfica. Esta volta tem o nome de compasso porque é executada com a perna de apoio fixa, neste caso a direita, enquanto a perna livre vai “desenhando” um círculo no solo. Nesta coreografia a volta é realizada no sentido dos ponteiros do relógio aludindo ao movimento dos ponteiros, tal como os braços.



Figura 50 – características do movimento - volta de Compasso. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

A maior parte das posições e movimentos da obra coreográfica são realizados com o pé todo em contacto com o chão, evitando o recurso às meias pontas e com os pés em posição paralela (figura 51).



Figura 51 - Fotos: características do movimento - pés em posição paralela. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

Em algumas sequências de movimentos uma perna faz rotação externa - *en dehors* - e a outra aponta para a frente - *en dedans*, ou paralelo (figura 52).



Figura 52 – Fotos: características do movimento - um pé em paralelo e outro em *en dehors*. Copyright [2017] by Raquel Oliveira.

4.1.4.9. Apresentações da Obra Coreográfica.

Na figura 53 estão representadas as 18 apresentações públicas da obra coreográfica. As 3 primeiras foram apresentadas em conferências, nos meses de outubro, novembro e dezembro de 2015 com versões de 6 e 20 minutos, uma vez que a obra coreográfica estava ainda em processo. O ensaio geral da versão completa de 45 minutos foi realizado no dia 29 de março de 2016 no Centro de Yoga, no Estúdio onde decorreu todo o processo coreográfico para compor a obra, e a estreia foi no dia 2 de abril no auditório da Casa da Cultura Jaime Lobo e Silva, na Ericeira. No dia 17 de abril apresentou-se a obra no foyer do MU.SA Museu das Artes de Sintra. No dia 19 de maio fez-se a gravação oficial da obra coreográfica no auditório Maria de Jesus Barroso da Casa das Histórias Paula Rego, em Cascais, e no dia seguinte apresentou-se uma versão de 30 minutos da obra no mesmo auditório, inserida no projeto ENVOLVE-TE do Serviço Cultural Educativo do Bairro dos Museus. No dia 24 de maio, a obra foi apresentada na sala estúdio do Teatro da Trindade, em Lisboa, no âmbito do evento Arte, Escola, Comunidade – Encontros'16.



Figura 53 – Linha Cronológica: Apresentações da Obra Coreográfica

A obra regressou ao auditório Maria de Jesus Barroso da Casa das Histórias Paula Rego no dia 19 de junho. As seis apresentações seguintes decorreram no Centro de Yoga nos dias 23 de junho, 5 e 28 de julho e 8, 9 e 10 de setembro. Todas as apresentações da obra realizadas no Centro de Yoga tiveram um caráter intimista, pois apenas foram convidadas duas a três pessoas para assistir a cada apresentação, e no final criou-se um ambiente de diálogo com o público, que consentiu na gravação dos seus testemunhos. Os dois últimos espetáculos foram apresentados no norte do país nos dias 23 e 24 de setembro, em Vila Real e em Lamego, respetivamente, e também se estabeleceu contacto com o público no final do espetáculo. No anexo 2 encontra-se a lista detalhada com informação da data, evento, cidade, local, espaço, versão coreográfica e imagens de cada uma das 18 apresentações públicas da obra.

4.1.4.10. Testemunhos do Público.

Neste item apresento uma análise dos testemunhos do público que foram partilhados nas conversas que decorreram depois de algumas das atuações. Os espectadores foram convidados a falar livremente sobre o que viram e o que sentiram ao ver o espetáculo. Estes momentos de partilha tiveram o intuito de confirmar até que ponto a mensagem da obra coreográfica foi percecionada e entendida pelo público. Os diálogos foram gravados com consentimento prévio das pessoas presentes e depois foram transcritos. O processo de gravação dos diálogos não foi planeado e por essa razão houve problemas técnicos com o microfone e alguns dos testemunhos não se conseguiram ouvir para ser transcritos. Apesar disso, pela análise das transcrições realizadas, que se encontram no anexo 3, constata-se genericamente que o substrato individual de cada espectador projeta para a obra na sua totalidade a riqueza das suas vivências. A tela prismática criada pelo corpo, as palavras, os movimentos, os sons da natureza, os sons do coração e da respiração alcançam o seu propósito ao estimularem a subjetividade de cada um dos espectadores de forma particular. E é esse o propósito deste espetáculo: que o espectador, ao identificar-se com partes da peça, se projete vivenciando em si algo que reconhece porque lhe é próximo, familiar. E assim viva o que é corpo. Perceção, escuta, consciência, como se, para além de ver e escutar, pudesse também tocar e participar na obra através das sensações, emoções e pensamentos. No geral os testemunhos confirmaram o nível de consciência e de atenção à atemporalidade que são os vários 'presentes' vividos ao longo dos 45 minutos da peça. Alguns dos espectadores descrevem mais os movimentos enquanto outros dizem partes dos poemas com os quais sentiram mais empatia. Chega a haver quem descreva movimentos e sonoridades como se tivesse participado na criação daqueles momentos. E quem descreva tomadas de consciência sobre a sua relação com

o seu próprio corpo e o nível de tranquilidade e harmonia que foram alcançando ao longo dos vários quadros.

De seguida apresento alguns excertos destes testemunhos, sendo que os temas mais mencionados foram o corpo, os sons, o movimento, os poemas e a beleza, mas também houve referências ao olhar da bailarina, à utilização do espaço, à religião, e à participação do espectador.

Sobre o corpo...

Sobre as características do corpo foram utilizadas expressões como: “corpo com linhas muito simétricas, muito harmoniosas” (espectador 2, 2016, p.252), “uma postura e uma harmonia de movimentos espantosa” (espectador 7, 2016, p.252). Houve dois testemunhos que referiram especificamente o olhar da bailarina: “uma coisa que eu gostei muito: é o olhar, achei muito bonito, e achei que estava muito bem, achei forte” (espectador 9, 2016, p.253); “gostei muito do seu olhar, por exemplo, o olhar em todo o seu movimento, que acompanha o acelerar do gesto, a delicadeza do gesto, a aceleração e a redução do ritmo” (espectador 3, 2016, p.249). Esta segunda espectadora, apesar de ter gostado muito do olhar, teve um momento de desconforto “quando a Raquel colocou as mãos na cara, achei que aquele movimento não tinha a ver com tudo o resto (...) não sei porquê achei de uma certa forma ... agressiva, em comparação com tudo o resto, que é muito orgânico” (espectador 3, 2016, p.249).

Sobre a mensagem percebida, uma espectadora referiu: “o que interessa para mim, é a mensagem que está a passar sobre o Corpo, sobre um estado de respeito pelo Corpo, e sobre um estado de respeito por si própria” (espectador 2, 2016, p.249).

Noutros excertos selecionados, os testemunhos evidenciam ideias relacionadas com o conceito de corpo que surgiram no imaginário dos espectadores quando assistiram à dança: “consegue ser a beleza de um corpo feminino, mas quase um corpo matricial, um corpo que poderia ser o corpo de qualquer um de nós” (espectador 2, 2016, p.252); “foi muito bonito ver as sombras, ver os vários corpos, estar acompanhada enquanto dança” (espectador 8, 2016, p.253); “é que o corpo da Raquel, independentemente da técnica e da beleza, tem uma estética muito própria. Com outro corpo, o resultado provavelmente não seria o mesmo” (espectador 2, 2016, p.252); “é uma peça que eu podia ver 20 vezes seguidas, que não me cansava porque cada vez fazia uma interpretação diferente e acho que isso é positivo” (espectador 9, 2016, p.253);

Fico sempre espantada como é que se consegue uma coreografia tão longa sem a pessoa se perder, porque quando há um grupo, apesar de tudo há a deixa. Como os monólogos no teatro, é uma coisa que me confunde como é que uma pessoa aguenta

um diálogo tão longo e acho que isso também passa pelo corpo e um grande diálogo entre o corpo e o cérebro, o corpo na totalidade (espectador 5, 2016, p.252);

Senti que há muitos momentos em que o corpo é chamado a ter uma grande importância, mas depois há muitos outros momentos em que a nossa espiritualidade, a nossa ação e a nossa maneira de viver com o outro e de viver no mundo e de viver com o corpo, ultrapassam o corpo, e então o corpo já não tem importância nenhuma. E eu sinto que há aqui um balancear. Há umas alturas em que percebemos que podemos controlar o corpo, e depois, a dada altura é como se esse autocontrole fizesse com que o perdêssemos. Portanto, há um movimento em espiral que eu sinto aqui. Por um lado, o discurso do texto centra-se muito no corpo, mas por outro lado, tudo o que aqui assisti, liberta do corpo. Há um movimento rotativo. Nós estragamos o corpo com a mente, ou vice-versa, e consciencializar este movimento de correlação traz a maturidade, e o controlo da mente e do corpo. Não sei se é muito claro, mas sente-se (...). Houve alturas em que eu pensei, tive esta emoção: que pena eu não poder recordar esta chamada de atenção mais vezes na minha vida, porque tantas vezes me perco do corpo, e da mente, e já não estou em mim. E conseguir voltar outra vez aqui, tem de ser sempre um mecanismo em que nos temos de retirar um bocadinho de outros contextos que nos fazem mal, para tomar esta consciência. E eu senti que este foi um momento especial nesse sentido e que gostaria de ter acesso a ele mais vezes (espectador 10, 2016, p.254).

Ainda relativamente ao corpo, e mais especificamente, aos sons do corpo, das várias sonoridades utilizadas no espetáculo foram mencionados o som da voz, o som do mar, da respiração e do coração. Sobre a voz uma espectadora comentou, captando exatamente a ideia que se pretendeu transmitir:

No início achei que eram vozes diferentes, mas que eram pouco diferentes [a voz do discípulo e a voz do mestre]. E depois pensei que pode ser a voz interior, faz todo o sentido, até é bom que seja próxima, não tem problema nenhum se for a mesma voz. E depois foi giro, na parte final, que no fundo foi a resposta que era sempre a mesma voz. Achei essa dicotomia engraçada (espectador 9, 2016, p.253).

Sobre o som do mar e da respiração os comentários foram: “gosto daquele som que parece um marulhar ou a respiração” (espectador 1, 2016, p.249).; “gostei mesmo muito também do ritmo da respiração, o ouvir-se a respiração” (espectador 3, 2016, p.249); “fiquei a respirar ao mesmo tempo. Quando dava por mim, estava a respirar” (espectador 9, 2016, p.253). Quanto ao som do coração, um dos comentários foi: “achei outra coisa também

muito bonita, aquela parte com um movimento mais rítmico do coração e os ritmos dos pés fizeram lembrar o Flamenco” (espectador 9, 2016, p.253).

Uma espectadora resumiu muito bem uma das ideias constantes na obra coreográfica, relacionando o corpo, os sons e o movimento:

A Raquel dança a música do Corpo, pelo menos é isso que eu sinto, quando se começa a ouvir a respiração e a vê-la a dançar é muito bonito perceber (...) que o corpo tem uma música e que a Raquel dança a música do corpo. E por isso gostei muito também da batida do coração, parece-me o bater do coração, muito embora na gravação parecia-me mais tambores. Gostei muito do movimento que fez, do bater dos pés, da circulação. Tal como a dos sinos, ou seja, até mesmo o mar, quando se ouve o mar também parece a respiração do corpo” (espectador 3, 2016, p.249).

Sobre o movimento

Sobre o movimento foram utilizadas expressões como: “movimentos redondos” (espectador 9, 2016, p.253); “movimentos orgânicos” (espectador 11, 2016, p.254); “movimentos muito fluidos, sem grandes interrupções” (espectador 1, 2016, p.249).

Noutros excertos selecionados, os testemunhos evidenciam ideias relacionadas com a Dança e com a vontade de experimentar os movimentos: “esta coreografia inspira a dançar, porque é dançável. É dançável interiormente, é dançável através daquilo que se vê. E eu acho isso muito bonito” (espectador 2, 2016, p.252);

Há uma mistura muito harmoniosa entre aquilo que terá sido todas as suas fases na dança, porque eu vejo aqui Ballet, vejo Sevilhanas (...) e é muito bonito ver isso, ver o Yoga, mas ver também o Ballet Clássico, ver as Sevilhanas, mas quer dizer, vê-se sem se perceber que se vê, porque há uma grande unidade, e há uma grande unidade do principio ao fim e, portanto, eu acho que os quadros todos que vai fazendo não cansam, muito pelo contrário, a pessoa está à espera de mais e de mais. E tem vontade de dançar. Tem essa vontade de experimentar e pôr o corpo a dançar. (...) acho que depois a Raquel consegue chegar a uma espécie de arquétipos da Dança, por exemplo há aqui movimentos que eu, não os vi porque eu não sei da história da dança, vejo-a e quase que consigo projetar, há qualquer coisa que os egipcios terão dançado alguma vez, e se calhar as danças mais africanas, ou seja, eu acho que vai às raízes da dança e também achei bonito quando o poema diz: «A Dança não é a tua dança. A Dança, é!» Acho que se nota isso, ou seja, dança a palavra, mas também dança o corpo. Dança o ritmo do corpo e isso foi o que gostei mais (espectador 3, 2016, p.250).

Ainda relativamente ao movimento houve uma referência à utilização do espaço: “gostei muito da maneira como parte do centro e depois dá a volta à sala e vai ocupando a sala, vai ocupando o espaço de formas diferentes” (espectador 3, 2016, p.249).

Sobre os poemas...

Houve muitas referências aos poemas e à ligação dos movimentos com as palavras: “não é fácil fazer uma coreografia que seja, ao mesmo tempo tão limpa, e que passa imensa mensagem, porque eu acho que reflete muito bem os poemas na coreografia” (espectador 2, 2016, p.252); “entre o texto e o movimento há uma ligação que nos toca muito profundamente, a nível da serenidade” (espectador 10, 2016, p.253);

Os textos têm qualquer coisa de Pessoa. Parecem Fernando Pessoa. O texto está muito rico. Superou as minhas expectativas, o texto e a dança. O gesto adaptou-se muito bem ao texto. Parecia um ser etéreo, assim uma espécie de ser celestial (espectador 6, 2016, p.252);

Gostei muito do texto, o texto é muito bom, e gostei muito de ver pela primeira vez a aliança entre a dança e a palavra. Foi uma aposta que acho muito interessante e exige alguma capacidade de concentração. Para mim foi uma experiencia muito especial (espectador 5, 2016, p.252);

Eu não vejo aqui só Dança. Ultrapassa a Dança. O conjunto da palavra com o som que aqui nos é proposto, com o movimento e com movimentos que também são paragem, são silêncios de movimento, entram em fusão e já estamos num conjunto de duas dimensões, e que ao tornar simbióticas estas formas artísticas, as tornam unas, e ultrapassam a Dança (espectador 10, 2016, p.254).

Sobre a beleza...

Expressões como bonito e beleza foram frequentemente utilizadas: “acho que tem aqui um trabalho em mãos que é muito bonito” (espectador 2, 2016, p.249); “a Raquel tem um corpo muito bonito e é muito bonita a dançar, com muita graciosidade e sem esforço” (espectador 4, 2016, p.252); “há uma grande beleza nos braços, no movimento dos braços, do pescoço, toda esta parte superior do corpo, há uma elevação” (espectador 3, 2016, p.250); “achei muito bonito o poema pena. A leveza. Achei muito bonito e achei que no final, quando foi a parte da palavra Dança, integrou todos os movimentos que tinha integrado antes, mas com a leveza da pena” (espectador 9, 2016, p.253); “a primeira sensação que tenho é de uma grande beleza, beleza e naturalidade. Os movimentos da Raquel são muito belos, são muito naturais, quase parecem ancestrais. É de uma grande beleza vê-la dançar” (espectador 3, 2016, p.249).

Uma das espectadoras associou a beleza com a ingenuidade e pureza das crianças:

Nesta última semana estive a trabalhar com crianças, e vi muitas vezes o outro lado das crianças, o lado da sua ingenuidade e de pureza, são muito queridas, são muito ingênuas, sem preconceitos nenhuns, e vi muitas vezes isso nesta Dança. São coisas que se perdem com a idade, e esta é uma muito bonita chamada de atenção para nos lembrarmos dessas coisas. E quantas mais coisas bonitas virmos à nossa volta, se nos focarmos nelas, mais vamos encontrar à nossa volta. E dá para pôr muitas leituras. Foi muito bonito. Quero voltar, quero ver outra vez, quero pintar isto (espectador 11, 2016, p.254).

Sobre religião...

Apesar de a obra não ter intenção de falar de religião, houve duas espectadoras que fizeram essa associação: “acho que exprime muito bem os conceitos de qualquer religião. O que é ser humano, o que é ser homem. Eu e os meus amigos temos religiões muito diferentes, mas isto é transversal a todos” (espectador 11, 2016, p.254);

Houve uma associação que eu fiz e que é geral, que me ocorreu a dada altura, e que pode parecer estranha, que tem a ver com o terço. O terço é uma meditação, e há aqui um intervalo, uma cadência entre o que é a oração proposta para ser meditada e depois o movimento que é desenlaçado, que me veio à memória (espectador 10, 2016, p.253).

Sobre a participação do espectador....

Na folha de sala distribuída antes do espetáculo o espectador é convidado a participar no evento através da atenção que dá à sua respiração e da associação que pode fazer com os movimentos da bailarina. O objetivo último da obra coreográfica é induzir o público a um estado introspetivo de tomada de consciência do seu próprio corpo. Alguns comentários dão testemunho da participação do público: “fiquei muito descontraída” (espectador 7, 2016, p.252); “senti um grande equilíbrio, um grande bem-estar” (espectador 10, 2016, p.253); “muitas das coisas que vi, refleti no meu corpo” (espectador 9, 2016, p.253); “um espetáculo em que não somos espectadores, mas somos levados a participar da quietude e humildade da sensacional bailarina que nos envolve durante (muito breves) 45 minutos” (Cotrim, 2016, p.250).

Alguns espectadores deram testemunho da sua participação desenhando durante o espetáculo (figura 54):



Figura 54 – Desenhos de Laura Coutinho Ribeiro (4 anos) feitos durante o espetáculo. Copyright [2016] by Laura Coutinho Ribeiro.

Outros espectadores manifestaram o seu desejo de pintar e combinou-se a realização de duas sessões de pintura (figuras 55 e 56).



Figura 55 – Esboços de Ema Ferreira da 1ª Sessão de Pintura. Copyright [2016] by Ema Ferreira.



Figura 56 – Pinturas de Ema Ferreira (esquerda) e de Cláudia Pedro (direita) da 2ª sessão de pintura. Copyright [2016] by Ema Ferreira e Cláudia Pedro.

4.2. O FUTURO

Passada a fase do doutoramento, pretendo retomar progressivamente a dinâmica de trabalho que tinha antes do retiro, apostando nas aulas e no meu processo pedagógico, e desenvolvendo o processo coreográfico e performativo que iniciei com o doutoramento. Esta pesquisa prática que iniciei, num âmbito mais pessoal de descoberta do meu movimento e, portanto, mais ligado aos meus papéis na Dança como bailarina e coreógrafa, impeliu-me também a questionar o meu papel como professora de Dança, pois tenho perpetuado o legado do professor que apenas transmite o conhecimento e não dá espaço ao aluno para explorar e se expressar. Em paralelo com o processo coreográfico e performativo, durante a pesquisa prática propus-me realizar alguns workshops de Dança Extemporânea (ver ponto 2.2.) que me permitiram vislumbrar um caminho de reformulação da minha atividade como professora e colocar em prática alguns dos conhecimentos que fui adquirindo durante a pesquisa coreográfica, como a coordenação do movimento com a respiração, por exemplo, e criando e descobrindo outras dinâmicas em sinergia com os alunos.

4.2.1. O Processo Pedagógico.

Decidi começar a dar os workshops, ainda antes de estrear a obra coreográfica, porque sabia que a interação com os alunos me daria outra sensibilidade em relação à coreografia e à individualidade de cada um e à forma como os poderia conduzir ao seu contacto com a Dança Extemporânea. Nesta medida, todos os alunos que fizeram o workshop, tenha sido apenas por uma hora, ou várias, foram colaboradores no meu processo pedagógico relativo à Dança Extemporânea, que está ainda numa fase muito inicial.

De todos os alunos que fizeram os workshops de técnica e criatividade, contei com a colaboração especial das minhas alunas da turma de Danças Espanholas e Danças da Dança, do Centro de Yoga, cuja maior parte são também alunas de Yoga da minha Mestre, e que já me acompanham há vários anos. Estas alunas fizeram o 1º e o 2º workshop, que se realizou todas as segundas e quartas do mês de fevereiro e do mês de abril, respetivamente.

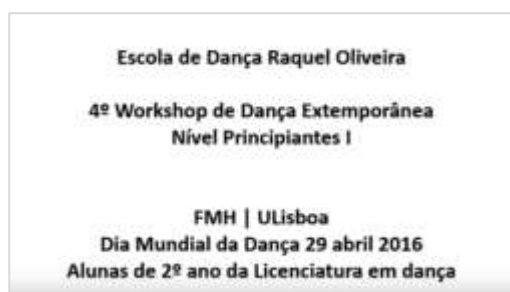
A primeira fase do processo pedagógico começou com a realização de Workshops de Técnica e Criatividade, entre janeiro e setembro de 2016. Estes workshops, focados na relação do Yoga com a Dança, propõem, através de exercícios simples e acessíveis, o contacto com a respiração e a consciência do corpo que todos habitam e que pode e deve ser potencializada através do movimento. Os participantes podem conhecer noções básicas destas duas técnicas corporais e aprender algumas posturas e movimentos do

espetáculo Inspiração. É dada ênfase à aprendizagem da sincronização do movimento com a respiração como caminho para a consciência do corpo e do movimento orgânico.



O objetivo principal é desenvolver um método que permita a autonomização dos alunos, no sentido de lhes dar ferramentas para se sentirem confiantes e seguros em descobrir a sua criatividade e o movimento natural do seu corpo, respeitando-o e criando sequências de movimento personalizadas.

Vídeo 69 - 1º Workshop de Dança Extemporânea. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/IOYzro>)



A relação com os outros participantes é fomentada nos momentos de composição coreográfica TEMPO: (1) todos em sincronia; (2) cada um ao seu ritmo, e nos momentos de composição coreográfica ESPAÇO: em que são exploradas diferentes formações espaciais, distâncias entre os corpos, e orientação dos corpos no espaço.

Vídeo 70 - 4º Workshop de Dança Extemporânea. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/dAiZLd>)

Um dos objetivos principais destes workshops de coreografia é trabalhar em colaboração com os alunos (coreógrafa e bailarina, ou coreógrafa e bailarinas) e poder comparar diferenças ou semelhanças com o processo coreográfico solista anterior (bailarina-coreógrafa). Normalmente, crio movimentos e coreografias que para mim são simples, e depois, quando tento transmiti-los para alguém aprender, apercebo-me que não são assim tão simples, ou melhor, são simples (têm uma simplicidade concreta, lógica), mas não são fáceis de executar. Se a pessoa tiver aptidão parece realmente fácil, mas a maior parte das pessoas tem dificuldade, em aprender, e em fazer com qualidade. Aí, tenho de desconstruir o movimento, decompô-lo, para mostrar a lógica da sua construção, e quando isso não é suficiente para o aluno aprender, ou para executar com qualidade, então tenho mesmo de simplificar os movimentos para adaptá-los ao corpo e às capacidades da pessoa. Mas simplificar o movimento em abstrato é mais difícil. Quando simplifico é sempre porque é preciso adaptá-lo a alguém ou a alguma situação específica.

Dependendo do nível de experiência dos participantes e da duração do workshop, pode haver aprendizagem de sequências coreográficas de Yoga e de Dança (trabalho técnico e

de memória motora), tarefas de composição coreográfica através de jogos e exercícios de exploração de movimento personalizado.

Os workshops ganharam outra dimensão quando aceitei o desafio da minha Mestre de ensinar a obra coreográfica *Inspiração* a uma menina de 11 anos, que frequenta o ensino vocacional de dança. E assim, criei também os workshops coreográficos. Em março de 2016 comecei a ensaiar para fazer uma versão da obra coreográfica em dueto, com esta aluna. Nesta versão estou a manter a obra coreográfica original, mas trabalhando o elemento espaço para criar outras imagens. Os ensaios iniciaram-se em março de 2016 para apresentar a obra ao público nos dias 20 e 27 de maio de 2017 em Cascais.

Além do dueto, em junho de 2016 iniciei outro projeto onde convidei 3 alunas da turma do Centro de Yoga, que frequentaram os workshops de fevereiro e abril, para trabalharem comigo numa versão em trio da obra coreográfica *Inspiração*. A obra coreográfica solista original será convertida numa obra coreográfica de grupo. No final será feita uma Sessão Videográfica de registo e, se possível, uma apresentação pública.

Com o tempo pretendo replicar a experiência que tive com os meus Grupos de Danças Espanholas, mas com a técnica de Dança que se iniciou com a minha pesquisa coreográfica (Dança Extemporânea) e agindo de maneira mais consciente e aplicando os novos conhecimentos que fui adquirindo. Quero encontrar uma forma de, para além de transmitir a técnica e as coreografias, facilitar o processo de exploração do movimento próprio de cada bailarino, preparando as alunas-bailarinas para não serem apenas reprodutoras de coreografias, mas autoras do seu próprio movimento. Estas aulas terão necessariamente de integrar a prática do Yoga e focar-se no movimento orgânico, no respeito pelo corpo, no bem-estar, e na criatividade, permitindo às bailarinas começarem desde muito cedo a explorar o seu movimento natural e o seu lado criativo na dança.

4.2.2. A Dança Extemporânea.

A Dança Extemporânea é uma Técnica de Dança pessoal que surgiu com a criação da obra coreográfica *Inspiração* e que está ancorada na experiência do meu corpo e na minha progressiva evolução pessoal através do trabalho de tomada de consciência que continuo a fazer no Yoga. Escolhi a palavra Extemporânea porque esta Dança veio fora do tempo e celebra a ideia de que nunca é tarde para começar a concretizar os projetos que resistem à passagem do tempo e insistem em realizar-se, dando também atenção à maturidade necessária para o entendimento do que se quer expressar.

A Dança Extemporânea faz o elogio da beleza, da simplicidade e da delicadeza do gesto. Está ligada com a saúde e com a respiração. É uma meditação em movimento, para além do tempo, do espaço e do ego. Tem uma estrutura própria e está sistematizada com a

criatividade da vida, que nos permite focar a atenção num esforço de transcendência e compromisso connosco próprios e com a verdade. É realizar a viagem usufruindo de cada momento único com a consciência de que nenhum gesto/momento se repete.

As características deste movimento decorrem das características corporais da autora da técnica e das características corporais de cada praticante. É um movimento para ser mais sentido por quem o executa, do que para impressionar quem observa. Pretende ser uma técnica de Dança que acima de tudo respeita o bem-estar do Corpo, e o aceita como ele se encontra no momento, procurando potencializá-lo através do movimento para que revele a sua real natureza. O corpo tem beleza e dignidade e é isso que quero retratar com os movimentos, que são um meio para atingir um fim, uma rampa para um estado de consciência mais ativo e dinâmico que é alcançado através do gesto e da introspeção/reflexão/meditação. A Dança Extemporânea surge da necessidade de transmitir uma mensagem ao ser humano que o reposicione na humildade necessária ao seu entendimento com a vida.

A obra coreográfica que resultou da pesquisa prática é um objeto moldável e que se adapta a diferentes situações. A sua duração pode ser modificada, o número de elementos pode variar (solo, duo, trio ou grupo), os movimentos adaptam-se facilmente a várias tipologias de corpo e a diferentes níveis de experiência, e o figurino (incluindo o calçado) pode ser modificado para adaptar-se às características de diferentes locais. A coreografia, e os poemas prestam-se ao diálogo e à interação com o público e é possível no final da apresentação criar uma relação mais estreita com o público através do movimento e da respiração.

Os movimentos e coreografias que criei para a obra coreográfica Inspiração podem ser compilados de forma diferente para compor uma coreografia de meditação em movimento que pode ser utilizada como uma sequência de exercícios de preparação física e mental e que pode ser praticada noutros locais para além do estúdio, como a praia ou jardins.



Os movimentos e coreografias podem ser adaptados para praticantes de várias idades e de diferentes níveis de aptidão física e motora.

Vídeo 71 - Dança Extemporânea. Copyright [2017] by Raquel Oliveira. (Clicar na imagem ou aceder em <https://goo.gl/07o95t>)

A confiança que ganhei com a experiência de compor a obra coreográfica *Inspiração*, deu origem a novas ideias e novos objetivos de composição coreográfica dentro da linguagem da Dança Extemporânea (que incluirá sempre o Yoga e seus ensinamentos em forma de poemas), mas conjugando-a com outras linguagens musicais que sempre estiveram presentes na minha vida, como o Fado, o Tango Argentino, as Sevilhanas e o Flamenco.

CAPÍTULO V – REFLEXÃO GERAL

Neste capítulo procuro relacionar os vários aspetos que integraram a pesquisa prática realizada neste estudo e refletir sobre os elementos mais relevantes e que podem contribuir para uma sistematização da pesquisa prática em dança no geral e para a evolução da minha prática coreográfica e performativa no futuro.

Antes de prosseguir relembro o comentário de Holt (2003), no qual me revejo totalmente, quando afirma que a forma como se espera que os pesquisadores escrevam, omitindo o lado pessoal, influencia os assuntos sobre os quais decidem escrever. No caso da minha pesquisa, e mesmo assumindo um cariz autoetnográfico, tenho de combater continuamente o receio de escrever sobre o que *eu* considero importante na minha pesquisa prática, ou sobre o que realmente tem interesse para mim em termos de investigação em dança, ou sobre o que posso aproveitar para o meu trabalho futuro. Há uma voz constante na cabeça a afirmar que as análises e interpretações que faço do meu próprio trabalho não são suficientes, que deveria ter um tipo de pensamento teórico mais complexo e filosófico, ou mais subjetivo e artístico. E não é fácil contrariar estes receios, mas é exatamente isso que tenho feito durante toda esta fase de escrita da dissertação. Acredito, tal como Niedderer (2007) e Fortin (2009), que a prática deve ser usada para evidenciar o conhecimento tácito na pesquisa, ou seja, para explicitar os saberes operacionais implícitos na produção de uma obra artística, porque inclui a parte experiencial do conhecimento que é difícil de explicar através da comunicação convencional por meios verbais ou textuais. E concordo com Koskinen (2007) quando afirma que a prática precisa de ser decomposta e entendida como um trabalho experimental que normalmente tem uma base conceitual, mas que em última análise é observável e relatável. Encontro neste autor o mesmo anseio de ver pesquisa baseada na prática que relate as rotinas de trabalho de diversos tipos de artistas de forma detalhada, bem-documentada e com recurso a registos visuais. Sempre senti muita curiosidade em perceber como é que, por exemplo, uma peça de teatro é construída e ensaiada antes de ser apresentada ao público, como é que são selecionados os atores, como é que se relacionam uns com os outros e com o encenador nos ensaios, como é que este dirige os atores e toma as suas decisões, quantos ensaios por semana fazem, como é que os atores decoram o texto, etc. Ou como é que um pianista se prepara para tocar num concerto específico, qual o critério para a escolha da peça musical, se primeiro estuda a partitura e só depois começa a praticar no piano, se ensaia sozinho ou se tem alguém a assistir aos seus ensaios, se tem cuidados específicos com as mãos, etc. É mais interessante para mim poder observar, por exemplo, num documentário um designer de moda no seu atelier

a explicar a forma como criou a sua coleção, quais os tecidos que escolheu, onde é que se inspirou para desenhar os modelos, quantas costureiras trabalharam com ele, quanto tempo demorava a confeccionar uma peça específica, por exemplo, do que apenas ler um documento a explicar todos estes pormenores. E por isso pretendo que a minha contribuição possa acrescentar conhecimento que tenha interesse para pessoas como eu e seja uma referência para futuros doutorandos que queiram percorrer um caminho semelhante na sua pesquisa prática.

Tal como mencionado no capítulo da metodologia, a combinação de informações recolhidas através da auto-observação, da observação sistemática do campo de ação através dos diferentes instrumentos utilizados, e da observação dos recetores da obra coreográfica, constitui a disposição desta investigação. A relação entre as perspetivas alcançadas com a revisão da literatura e com a pesquisa coreográfica resultou na elaboração do resumo técnico e de dois modelos teóricos que procuram organizar o conhecimento adquirido com a prática de modo a clarificar os seus mecanismos e a agir em futuras pesquisas coreográficas com mais consciência de todos os elementos implicados, nomeadamente: (1) o Modelo dos Processos e Fases patentes na criação e apresentação da obra coreográfica solista do coreógrafo-bailarino; e (2) o Modelo do Espectro Solista-Colaborativo que clarifica alguns aspetos práticos relativos à colaboração coreográfica entre o coreógrafo-bailarino e o assistente coreográfico.

5.1. Resumo Técnico

A necessidade da existência de um Resumo Técnico nas dissertações de doutoramento práticas surgiu durante a fase de revisão da literatura. Ao pesquisar as 15 teses práticas já referidas no capítulo I (Ellis, 2005; Fisher, 2002; Flexer, 2013; Go, 2011; Longley, 2011; Miller, 2010; Murphy, 2008; Parker, 2010; Pereira, 2010; Roche, 2009; Sell, 2013; Taylor, 2008; Thorndike, 2010; Valle, 2013; Wolff, 2010) na procura de informações sobre as obras coreográficas que os autores criaram e sobre os seus processos de criação artística, deparei-me com a dificuldade de aceder rapidamente à informação pretendida. Procurava detalhes sobre o tipo de coreografias (de solo ou de grupo, fixa ou improvisada), sobre os processos colaborativos, ou sobre a existência de registos audiovisuais da obra coreográfica e dos processos criativos. Alguns autores colocaram alguma da informação no resumo/abstract, mas a maioria tinha as informações dispersas ao longo da dissertação. E senti a falta de um local específico no documento que incluísse as características básicas dos conteúdos que constituíam a pesquisa coreográfica de cada estudo, nomeadamente: características da obra coreográfica (nome, duração, estilo, tipo de coreografia, nº de apresentações públicas), identificação dos autores e intérpretes, características do

processo coreográfico (data de início, data de fim, atividades desenvolvidas, instrumentos de trabalho, métodos de composição), características do processo performativo (data de início, data de fim, atividades desenvolvidas, instrumentos de trabalho), características do processo colaborativo (especificar o tipo de colaborações - coreográfica, complementar e de preparação/implementação), especificar o tipo de registos videográficos e a sua localização. Por esta razão resolvi criar o Resumo Técnico e colocá-lo no início do documento, imediatamente após o Resumo/Abstract por considerar que é uma mais-valia neste tipo de dissertações que se referem a estudos de prática coreográfica.

5.2. Modelo dos Processos e Fases

O modelo da relação entre os processos coreográfico, performativo e colaborativo; e as fases de criação coreográfica, complementar, e de preparação/implementação da performance; com as respetivas atividades e elementos constituintes, envolvidos na criação e performance de uma obra coreográfica solista é apresentado na figura 57 e resulta da sistematização do conhecimento adquirido com a pesquisa coreográfica realizada. Este modelo retrata mais diretamente a pesquisa prática que realizei no presente estudo, desde a ideia inicial que imaginei para a obra coreográfica até à sua concretização e apresentação pública, no entanto, considero que pode ser generalizado para os processos patentes na criação e interpretação de uma obra solista de outros coreógrafos-bailarinos e poderá ser testado nesse sentido.

Como se pode observar na figura 57, considero que o processo coreográfico engloba a fase de criação coreográfica, cujos elementos centrais são o corpo e o movimento, e a fase de criação de elementos complementares ao movimento, como o som, as luzes, os textos, o figurino, entre outros. A fase de criação complementar tanto pode ser considerada como pertencendo ao processo coreográfico como ao processo performativo, pois há alguns elementos que são criados durante o processo coreográfico e que o podem influenciar, como foi o caso da escrita dos poemas e da conceção do ambiente sonoro, ou num momento mais avançado, já durante o processo performativo, como foi o estudo do figurino e das luzes e as gravações no estúdio de som. O processo performativo engloba a fase de criação de alguns elementos complementares, e a fase de preparação e implementação da apresentação da obra ao público, que inclui também a própria performance. Esta 3ª fase, de preparação e implementação, não se limita ao dia da apresentação do espetáculo quando é preciso preparar os bastidores e o palco para a atuação, fazer o ensaio de espaço ou o ensaio geral. Abrange também todas as atividades que precedem esse dia e que não têm a ver com a fase de criação coreográfica e complementar, como por exemplo os ensaios performativos, as sessões fotográficas e videográficas para ter imagens que

possam ajudar a divulgar o espetáculo e a divulgação ou os contactos que têm de se estabelecer com os espaços de acolhimento da obra para que tudo aconteça conforme planeado no dia da apresentação. As 3 fases podem ocorrer em separado e em sequência, ou podem sobrepor-se. Por exemplo, ao mesmo tempo que o coreógrafo-bailarino está em processo de criação coreográfica, pode também começar a idealizar o figurino, e a preparar a apresentação pública da obra. Ou, tal como Valle (2013), pode desenvolver a sua pesquisa coreográfica exclusivamente em contextos que contam com a presença de público, sendo este um bom exemplo de sobreposição da fase de criação coreográfica e da fase de implementação da performance.

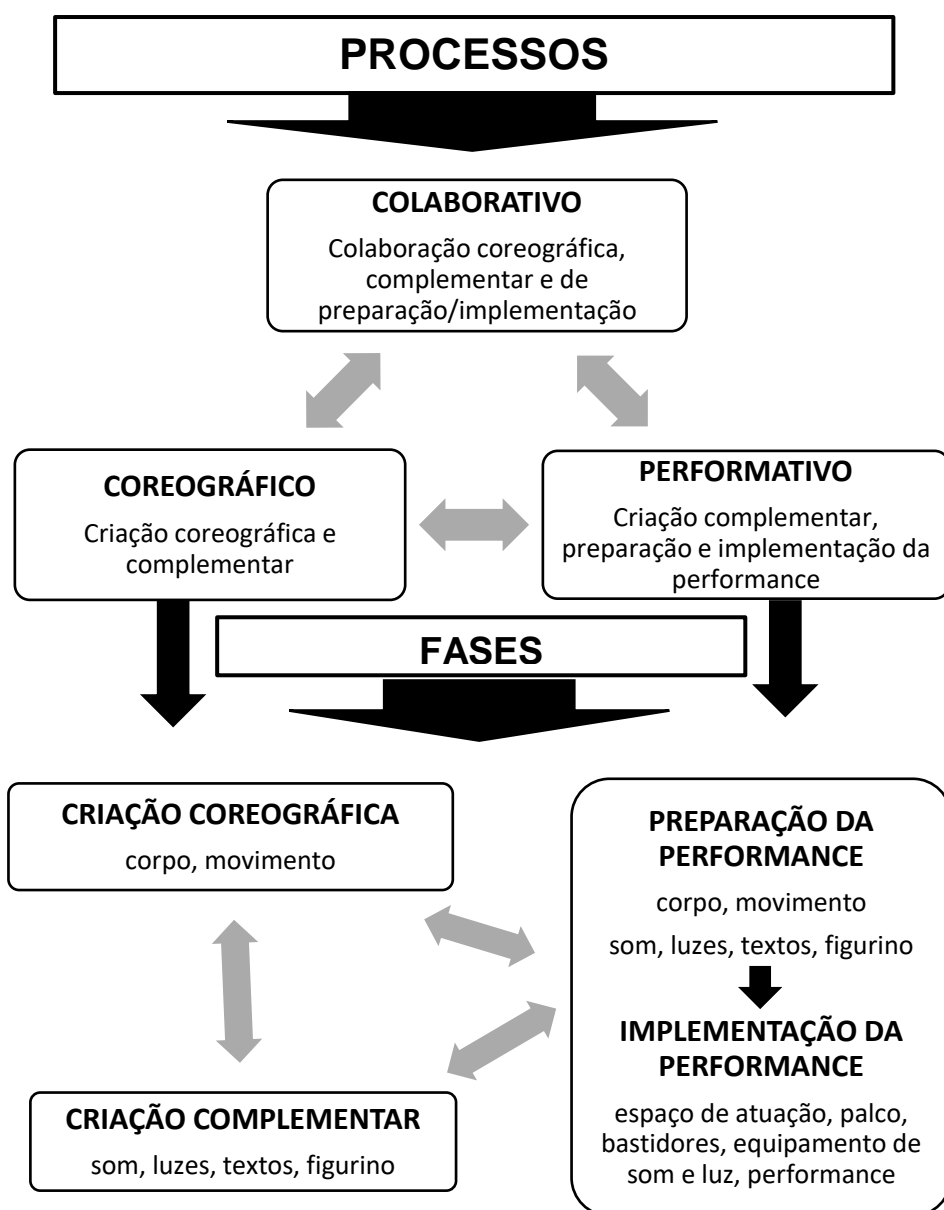


Figura 57 - Modelo da relação entre processos e fases patentes na criação e apresentação de uma obra coreográfica solista.

Na literatura consultada, e mais especificamente dos coreógrafos-bailarinos que criaram solos para si próprios, apenas Taylor (2008) fez o exercício de dividir o seu processo coreográfico e performativo, tendo também considerado 3 fases diferentes interligadas entre si: a localização (*locating*), a preparação da performance (*audiencing*) e a performance da obra. É preciso ter em conta que o processo coreográfico desta autora é *site specific* e resulta numa performance improvisada, sendo estes dois aspetos bastante distintos do processo coreográfico que realizei neste estudo, no qual criei uma obra coreográfica fixa pensada para ser apresentada em auditórios, podendo, no entanto, ser adaptada a outros espaços alternativos, como salas de museus, por exemplo. Fazendo uma comparação com as fases de criação coreográfica, criação complementar e preparação/implementação da performance constantes na minha pesquisa prática, é possível encontrar pontos em comum, apesar de os termos utilizados serem diferentes e de a divisão assumir características distintas. Por exemplo, na fase de localização a autora faz um reconhecimento do local onde vai dançar e realiza vários exercícios de perceção para aumentar a sua consciência sensorial que a conduzem depois à improvisação. Comparando com a fase de criação coreográfica da minha pesquisa, não fiz reconhecimento do local, pois a obra não é *site specific*, porém a improvisação foi um elemento fundamental no processo de criação. Na fase de preparação (*audiencing*), Taylor (2008) planeia a apresentação pública da performance e uma das atividades que realiza é convidar uma testemunha para ver a sua improvisação no local escolhido, discutir ideias e perceber a forma como se poderá relacionar com o público durante a performance. De forma semelhante, na fase de preparação/implementação do processo performativo realizado neste estudo, recorri à presença de assistentes nos ensaios assistidos para receber *feedback* sobre a obra. Ainda na fase de *Audiencing*, Taylor (2008) programa visual e conceptualmente a performance, interligando algumas das informações que recolheu no local com o material teórico/conceptual que investigou, e que apresenta na performance através de textos, do figurino, de símbolos, de adereços, de personagens, de sons ou de imagens, podendo esta atividade ser comparada com a fase de criação complementar dos poemas, dos sons, do figurino e das luzes da obra coreográfica Inspiração.

Segundo o Modelo de Processos e Fases (figura 128), o processo colaborativo pode envolver tanto o processo coreográfico como o performativo e, existindo colaboração, esta pode estar presente nas 3 fases (criação coreográfica, complementar e de preparação/implementação) ou apenas numa ou duas, consoante as necessidades de cada coreógrafo-bailarino. Assim, alicerçada na minha prática como bailarina-coreógrafa, concebo que se pode estabelecer 3 tipos de relações colaborativas entre o coreógrafo-bailarino solista e as pessoas que podem participar na criação da obra coreográfica e/ou

na preparação para a sua apresentação pública, as quais nomeei de assistentes. Escolhi a palavra assistente porque esta pode abranger vários conceitos, como o de simplesmente estar presente fisicamente nos ensaios e observar ou escutar o que acontece, presenciar algo; ou o de acompanhar, dando a sua opinião e sugestões, proporcionando assim um espaço de reflexão e de diálogo; ou ainda o de ajudar alguém nas suas funções, implicando uma ação física concreta, seja a criar movimentos, ou a desenhar, ou a escrever, ou a costurar, ou a carregar equipamento, etc.

Resumindo, considero que pode existir colaboração coreográfica entre o coreógrafo-bailarino e o assistente coreográfico, (2) colaboração complementar entre o coreógrafo-bailarino e o assistente complementar, e (3) colaboração de preparação/implementação entre o coreógrafo-bailarino e o assistente de implementação. Estas 3 funções podem ser assumidas por pessoas diferentes, ou podem ser acumuladas por apenas uma pessoa que assume o papel de assistente coreográfico, complementar e de preparação/implementação. Os agentes que colaboram entre si também podem estabelecer diferentes tipos de relações, que podem ser hierárquicas (em que um dos agentes assume o papel de decisor final) ou em parceria (em que as decisões são tomadas de forma democrática). Identifico-me com a afirmação de uma das coreógrafas-bailarinas inquiridas que refere:

Quando crio uma peça, só fico «satisfeita» se dirigir a peça sozinha. Isto porque em colaboração sinto sempre que tenho de ceder a detalhes de que não gosto tanto, ou com os quais não me identifico. Trabalho em colaboração claro, com as luzes, os figurinos, o cenário, a música, etc, mas sempre havendo uma direção, ou, uma cabeça central que coordena todas as partes. Neste caso, a minha. Eu não funciono bem é quando a colaboração é mais uma parceria (coreógrafo L, comunicação pessoal, 17 janeiro, 2017).

No caso da pesquisa realizada neste estudo, apesar de o trabalho ter sido realizado maioritariamente em autonomia, existiu colaboração coreográfica, complementar e de preparação/implementação da performance, ficando sempre a meu cargo a responsabilidade das decisões finais. Analisando a literatura procurei recolher informação acerca das relações colaborativas estabelecidas nos processos coreográficos de outros coreógrafos-bailarinos. A maior parte dos textos analisados não tinham informação suficiente, pois os interesses de pesquisa dos autores não passavam por estas questões, no entanto, foi possível identificar a existência de relações de colaboração no artigo de Klein (2016) e nas teses de Miller (2010), Pereira (2010), Taylor (2008) e Valle (2013),

sendo que, tendo como referência o Modelo dos Processos e Fases, foi possível organizar melhor a informação.

Klein (2016) estabeleceu relações de colaboração coreográfica com outros coreógrafos que a ajudaram a desbloquear algumas dificuldades que sentiu na criação de novos movimentos para a sua obra solista. E pela descrição da autora depreende-se que terá existido também colaboração complementar na criação das luzes para a peça. Pela curta descrição que fez do seu processo coreográfico, Miller (2010) aparenta ter trabalhado sozinha na sua pesquisa coreográfica, no entanto, na criação dos elementos fotográficos e literários trabalhou em colaboração complementar com um ator/diretor/dramaturgo. Tal como Miller, Pereira (2010) aparenta ter trabalhado sozinho na sua pesquisa coreográfica para criar dois espetáculos de improvisação de dança, mas existiu colaboração complementar na criação da música, do cenário, do figurino e da iluminação, bem como colaboração de implementação na preparação do espaço para a performance. Taylor (2008) trabalhou maioritariamente sozinha na fase de criação coreográfica, no entanto, estabeleceu relações de colaboração com pessoas com as quais se cruzou no local e que lhe passaram informações sobre as características e eventos que aí aconteceram, influenciando o seu processo coreográfico. Também trabalhou em colaboração de preparação/implementação da performance, e na sua terceira obra coreográfica trabalhou em colaboração complementar com um artista/realizador nas sessões videográficas para a concretização do filme que criou. E Valle (2013) contou sempre com a presença do público para criar as suas performances improvisadas, sendo no encontro com o outro que ocorreram a investigação, a criação da dança e a produção de diferentes textos falados e escritos ocorrendo assim, no meu entender, uma colaboração coreográfica com o público. A dança foi criada e realizada pela coreógrafa-bailarina no momento, e os discursos e a escrita de textos foram produzidos pelos espectadores participantes e pela autora (colaboração complementar) que considerava o público como sendo testemunha e cúmplice do seu processo.

Para reunir mais informação sobre os processos colaborativos do bailarino-coreógrafo solista, que pudesse corroborar o Modelo dos Processos e Fases, recorri também à análise dos questionários que apliquei. As perguntas do questionário não foram feitas com o objetivo específico de investigar as relações colaborativas que os coreógrafos-bailarinos inquiridos estabeleceram durante o seu processo, no entanto, as respostas a quatro perguntas específicas que constam do questionário dão mais pistas para a identificação dos três tipos de colaboração já mencionados (coreográfica, complementar e de preparação/implementação da performance).

Relativamente à colaboração coreográfica e ao tipo de trabalho que realizaram no estúdio, dos onze inquiridos, apenas dois afirmaram ter sempre alguém presente consigo (um não menciona o papel que esse acompanhante desempenhou no processo coreográfico, mas o outro trabalhou sempre em colaboração com dois co-criadores – um realizador e uma coreógrafa que influenciaram o processo coreográfico), e os restantes inquiridos responderam que trabalharam sozinhos. No entanto, destes últimos, a maioria dos coreógrafos-bailarinos referiu que fez ensaios assistidos pontuais, um teve a presença frequente de um compositor no estúdio para facilitar e estimular a criação, e apenas dois não fizeram menção a ensaios assistidos. Dos coreógrafos-bailarinos que fizeram ensaios assistidos, dois afirmaram que o objetivo específico destes ensaios era receber feedback dos colegas e amigos sobre a peça, e os restantes só referem que convidavam alguém para assistir, sendo que alguns destes especificam que os ensaios assistidos foram já na fase mais adiantada do processo. Segundo a minha experiência penso que é importante distinguir as diferentes circunstâncias e objetivos dos ensaios assistidos para perceber o tipo de colaboração que se estabeleceu. Por exemplo, se os ensaios assistidos aconteceram apenas na fase mais avançada do processo, em princípio não terá existido colaboração coreográfica, ou pelo menos não terá sido significativa, uma vez que a coreografia já estaria toda concretizada. Neste caso a colaboração poderá ser considerada apenas de preparação/implementação, como forma de preparação do coreógrafo-bailarino para a performance pública. Pelo contrário, se os ensaios assistidos aconteceram no início ou no decorrer do processo coreográfico, em princípio existiu colaboração coreográfica e é preciso perceber em que moldes se estabeleceu esta cooperação.

Relativamente à colaboração complementar, e mais especificamente na criação do figurino e das luzes do espetáculo, as experiências dos coreógrafos-bailarinos-inquiridos foram variadas. Para idealizarem e criarem o figurino para a sua obra, cerca de metade dos inquiridos recorreram a colaboradores como figurinistas, designers e artistas plásticos, e os outros trataram sozinhos desta tarefa, reutilizando roupa já existente, comprando peças ou pedindo emprestado. Para idealizarem e criarem as luzes do seu espetáculo, a maioria dos coreógrafos-bailarinos recorreu a colaboradores como iluminadores ou desenhadores de luz. Um recorreu à equipa residente no espaço onde apresentou a obra e duas afirmaram que a questão das luzes não foi importante na sua obra.

Quanto à colaboração de implementação da performance, apenas quatro dos inquiridos produziram o espetáculo sozinhos, contando apenas com as equipas do espaço onde a obra era apresentada, e os restantes coreógrafos-bailarinos contaram com a colaboração das suas equipas, tendo inclusive feito uma descrição que demonstra a diversidade de situações que podem acontecer: “Sempre contei com duas pessoas para os espetáculos,

o meu desenhador de luz e um assistente” (coreógrafo A, 2016, p.288); “a equipa de digressão do espectáculo era formada por 3 pessoas: eu, o músico e o técnico de luz” (coreógrafo D, 2016, p.289); “tinha uma equipa comigo, da Luz, do Som e produção” (coreógrafo E, 2016, p.289); “esta peça teve sempre uma equipe que acompanhava as montagens técnicas e operação do espectáculo, assim como direcção de cena e de produção” (coreógrafo I, 2017, p.289); a produção foi essencialmente feita por mim dentro das actividades da minha associação cultural, sendo que em certos períodos tínhamos a ajuda de alguém na produção da estrutura e aí o trabalho de produção era partilhado (coreógrafo B, 2016, p.288).

Tendo em conta a minha experiência profissional anterior, a pesquisa prática realizada no presente estudo, a revisão da literatura e as respostas ao questionário, foi possível constatar que existem diversos cenários possíveis e diferentes tipos de relações que se podem estabelecer entre o coreógrafo-bailarino solista e as pessoas que colaboram na criação da obra coreográfica e/ou na preparação para a sua apresentação pública. Por exemplo, há coreógrafos-bailarinos que trabalham completamente sozinhos, tanto a nível da criação coreográfica como da criação dos outros elementos que complementam a obra, nomeadamente o figurino, o acompanhamento sonoro, as luzes, etc. E na fase de implementação, ou seja, quando a obra já está criada com todos os elementos agregados e é apresentada ao público, o coreógrafo-bailarino conta apenas com os técnicos do espaço de acolhimento para o apoiarem na preparação da atuação. Por outro lado, pode acontecer que o coreógrafo-bailarino trabalhe sozinho a nível da criação coreográfica, mas trabalhe em colaboração com um músico, ou um escritor, ou um figurinista, ou ainda um desenhador de luzes para criar estes elementos complementares, e na fase de implementação poderá contar com o apoio de um destes colaboradores, normalmente o músico e/ou o desenhador de luzes, para o apoiarem na preparação do espaço de apresentação, em conjunto com os técnicos do local. Ou também pode acontecer que o coreógrafo-bailarino trabalhe em colaboração com um assistente a nível da criação coreográfica, para além da colaboração, ou não, a nível dos elementos complementares e da colaboração na fase de implementação. As hipóteses são variadas, pois existem diferentes combinações possíveis. Muitas vezes a colaboração coreográfica e a colaboração de implementação podem ser feitas também pelos assistentes complementares, ou o assistente coreográfico pode acumular a função de colaboração coreográfica com a de colaboração complementar e a de implementação, por exemplo.

Considero que é muito importante clarificar todas estas situações e relações, antes de iniciar um trabalho onde exista colaboração entre diferentes agentes, de forma a evitar desacordos relativamente aos direitos de autor e problemas com reivindicações de

coautorias. Especialmente na colaboração coreográfica, porque em princípio, na colaboração complementar os papéis já estão mais definidos à partida, pois o coreógrafo cria a coreografia, e, por exemplo, o músico cria a música e não deverá haver problemas em definir as autorias, mas se por acaso o músico, ou o assistente coreográfico, também criaram e desenvolveram conteúdo coreográfico e/ou colaboraram na organização dos materiais coreográficos e outros e tomaram decisões sobre a macroestrutura, podem surgir dúvidas quanto à autoria coreográfica ou da conceção geral da obra

5.3. Modelo do Espectro Solista-Colaborativo.

Focando a atenção apenas na relação de colaboração coreográfica entre o coreógrafo-bailarino e a figura do assistente coreográfico, e baseando-me no Modelo de Butterworth (2004), proponho o Modelo do Espectro Solista-Colaborativo para clarificar alguns aspetos práticos do trabalho neste contexto. Este modelo apresenta 6 processos coreográficos distintos, cada um identificando os papéis e competências do coreógrafo-bailarino e do assistente coreográfico nas distintas abordagens à criação coreográfica. Os elementos são colocados numa estrutura ou espectro de trabalho flexível, organizado de forma a demonstrar o valor de trabalhar em autonomia plena e, na outra ponta do espectro, o valor de trabalhar numa abordagem partilhada, cooperativa e colaborativa. Tal como para Butterworth (2004) um aspeto importante do modelo é a noção de sobreposição. As 6 abordagens detalhadas no espectro são todas consideradas parte da paleta do coreógrafo-bailarino, e é evidente que na realização de uma coreografia, ou de uma obra coreográfica, qualquer uma das abordagens pode ser selecionada em vários estágios do processo coreográfico, ou mesmo dentro de uma única sessão.

A tabela 9 resume as 6 abordagens identificadas: (1a) coreógrafo-bailarino como 'perito', sem assistente coreográfico - o coreógrafo-bailarino trabalha sozinho e controla o conceito, o estilo, o conteúdo, a estrutura e a interpretação, gerando todos os materiais coreográficos; (1b) coreógrafo-bailarino como 'perito' e assistente coreográfico como 'instrumento' - o coreógrafo-bailarino controla o conceito, o estilo, o conteúdo, a estrutura e a interpretação, gerando todos os materiais coreográficos e o assistente coreográfico é alguém que acompanha, está presente e apoia as decisões do coreógrafo. Pode ter opinião, mas não dá sugestões; (2) coreógrafo-bailarino como 'autor' e assistente coreográfico como 'intérprete' - este modelo continua a implicar o controlo e a visão artística do coreógrafo-bailarino, no entanto, permite a interpretação do assistente, que pode influenciar ligeiramente o conteúdo do movimento e a visão artística, dando a sua opinião sobre o que foi criado e sugestões que o coreógrafo-bailarino pode, ou não, aceitar; (3) coreógrafo-bailarino como 'piloto' e assistente coreográfico como 'contribuidor' - o

coreógrafo-bailarino dirige, implementa e desenvolve tarefas de improvisação e composição em diálogo com o assistente e organiza o material coreográfico daí resultante. O assistente coreográfico também pode desenvolver e criar conteúdo coreográfico; (4) coreógrafo-bailarino como ‘facilitador’ e assistente coreográfico como ‘criador’ - o coreógrafo-bailarino acentua as contribuições do assistente, mas continua a ser o fator decisivo, desde a geração de conteúdo até à definição da macroestrutura. (5) coreógrafo-bailarino como ‘colaborador’ e assistente coreográfico como ‘coautor’ – é muito semelhante à anterior, no entanto, nesta última a divisão hierárquica entre coreógrafo-bailarino e assistente é totalmente anulada e substituída pela completa coautoria de ideias e material coreográfico.

Tabela 9 - Modelo do Espectro Solista-Colaborativo (relativo ao processo de colaboração coreográfica do coreógrafo-bailarino solista).

Processo 1a e 1b	Processo 2	Processo 3	Processo 4	Processo 5
PAPEL – COREÓGRAFO-BAILARINO COMO:				
Perito	Autor	Piloto	Facilitador	Colaborador
Controla o conceito, o estilo, o conteúdo, a estrutura e a interpretação. Geração de todos os materiais coreográficos.	Controla o conceito, o estilo, o conteúdo, a estrutura e a interpretação. Geração autónoma da maioria dos materiais coreográficos. Inspira-se no outro para gerar alguns dos materiais coreográficos.	Inicia o conceito. Dirige, implementa e desenvolve tarefas de improvisação e composição em diálogo com o assistente e organiza o material coreográfico resultante.	Negoceia o processo, a intenção, o conceito. Trabalha em diálogo com o assistente desde a geração de conteúdo até à organização do material coreográfico resultante.	Partilha com o outro a pesquisa, e as tomadas de decisão sobre conceitos, intenção e estilo. Desenvolve, partilha e adapta o conteúdo e a estrutura do trabalho coreográfico.
PAPEL – ASSISTENTE COREOGRÁFICO COMO:				
<i>sem assistência (1a)</i>	Intérprete	Contribuidor	Criador	Coautor
<i>O coreógrafo-bailarino trabalha sozinho</i>	Convergente: apoia as decisões do coreógrafo. Tem opinião sobre o que foi criado e dá sugestões de movimento.	Divergente: dá opinião e sugestões. Desenvolve e cria conteúdo coreográfico.	Divergente: cria e desenvolve conteúdo coreográfico e colabora na organização do material.	Divergente: cria e desenvolve conteúdo e toma decisões sobre a macroestrutura
Instrumento (1b)				
Convergente: está presente e apoia as decisões do coreógrafo. Tem opinião, mas não dá sugestões.				
INTERAÇÃO				
Passiva, mas recetiva, pode ser impessoal.	Atividades separadas. Recetividade.	Participação ativa de ambas as partes, Relação interpessoal.	Interativa.	Interativa.

Relativamente à minha experiência como bailarina-coreógrafa durante a pesquisa coreográfica que realizei para criar a obra “Inspiração”, e tendo como referência o Modelo do Espectro Solista-Colaborativo, descrevi no ponto 4.1.3.1. o tipo de colaborações coreográficas que estabeleci: apesar de utilizar maioritariamente o processo (1a) coreógrafo-bailarino como ‘perito’, sem assistente coreográfico, recorri também esporadicamente ao processo (2) coreógrafo-bailarino como ‘autor’ e assistente coreográfico como ‘intérprete’ na fase de ensaios performativos assistidos.

Fazendo uma retrospectiva da minha experiência profissional no passado, como bailarina-coreógrafa nos meus anos espanhóis, na criação e interpretação de coreografias solistas de curta duração, consigo identificar diversos tipos de colaborações coreográficas que se estabeleceram e que correspondem aos processos apresentados no Modelo do Espectro Solista-Colaborativo:

(1a) coreógrafo-bailarino como ‘perito’, sem assistente coreográfico – na maior parte dos solos que criei trabalhei sempre sozinha.

(1b) coreógrafo-bailarino como ‘perito’ e assistente coreográfico como ‘instrumento’ - numa altura em que me sentia bloqueada, e não conseguia coreografar, resolvi convidar uma das minhas bailarinas para acompanhar os meus ensaios de composição, com esperança de obter algum apoio da sua parte na criação da coreografia. Na realidade o que aconteceu foi que esta bailarina não foi capaz de corresponder às minhas expectativas em termos coreográficos. Não consegui dar nenhuma sugestão de movimento ou mesmo apenas dar a sua opinião sobre o que eu ia criando. Na altura senti-me um pouco defraudada pensando que me tinha enganado na escolha da bailarina, no entanto, a verdade é que a sua presença no estúdio me compeliu a trabalhar e consegui criar a coreografia sozinha. Penso que se ela não tivesse estado presente nos ensaios, talvez tivesse desistido de continuar a trabalhar nesta coreografia. Assim, a sua presença serviu como estímulo para a criação, mesmo que na realidade não tenha contribuído com nenhum *input*.

(2) coreógrafo-bailarino como ‘autor’ e assistente coreográfico como ‘intérprete’ – numa outra altura em que estava a criar uma coreografia para mim e, por razões de disponibilidade de horários do estúdio, fazia os ensaios de grupo com as minhas bailarinas primeiro e depois ensaiava sozinha, houve um dia em que uma das bailarinas me perguntou se podia assistir ao meu ensaio. Era uma pessoa confiante e que tomava iniciativa e ao longo do ensaio começou a dar a sua opinião sobre alguns dos movimentos que eu ia criando. Gostei desta dinâmica que se criou entre as duas e fizemos os restantes ensaios em conjunto, nos quais fui integrando algumas das suas sugestões na coreografia. Depois da coreografia finalizada houve oportunidade de a apresentar duas ou três vezes

em espetáculo e assumi sempre a coreografia como sendo da minha autoria, mas nessa altura ainda me questioneei se deveria atribuir-lhe a coautoria. Nunca falei com esta bailarina sobre a questão e ela também nunca me abordou. Se tivesse tido acesso nessa altura ao Modelo do Espectro Solista-Colaborativo teria esclarecido este assunto logo desde o primeiro ensaio e não teria ficado com dúvidas em assumir por completo a autoria da coreografia.

(3) coreógrafo-bailarino como ‘piloto’ e assistente coreográfico como ‘contribuidor’ - quando as bailarinas do Grupo Soleares, de animação de eventos, já tinham atingido experiência e um nível de qualidade compatível com a apresentação em auditórios, comecei a preparar um espetáculo com esse objetivo. Uma das bailarinas que eu tinha integrado no grupo tinha vindo a destacar-se pela sua colaboração como minha assistente nos ensaios de grupo e na adaptação de algumas coreografias e convidei-a para coreografar algumas das danças que queria integrar. Meses mais tarde, no segundo espetáculo, dei-lhe mais protagonismo convidando-a a coreografar mais danças de grupo, a colaborar comigo na criação dos meus solos e a tomar decisões relativamente ao conceito da obra no seu total, pois ela tinha-me confessado que sempre tinha querido ser coreógrafa, mas não sentia confiança suficiente. A primeira coreografia deste segundo espetáculo era um solo meu que criei em conjunto com esta assistente coreográfica que também desenvolveu e criou algum do conteúdo coreográfico. Não consigo lembrar-me se assumi a autoria desta coreografia ou se a partilhei com a assistente. Se esta situação se apresentasse agora, assumiria a autoria e poderia mencionar nos créditos a assistência coreográfica.

(4) coreógrafo-bailarino como ‘facilitador’ e assistente coreográfico como ‘criador’ – no segundo solo que criei para mim em conjunto com a mesma assistente coreográfica, neste segundo espetáculo, fui acentuando as suas contribuições de movimento e aceitei a sua sugestão de figurino para esta dança. Por insegurança minha considerei que o seu contributo tinha sido significativo ao ponto de lhe atribuir exclusivamente a autoria da coreografia e por oportunismo da sua parte ela aceitou. Só passado muito anos, e com a confiança renovada no meu trabalho através da prática do Yoga, é que percebi o erro que tinha cometido ao sobrevalorizar o seu contributo e ao minimizar o meu. Tinha-me colocado no papel de bailarina que apenas interpreta o que o coreógrafo cria, quando não foi isso que na realidade aconteceu. O que teria sido apropriado seria eu assumir a coreografia e dar-lhe o crédito como assistente coreográfica, mas não como coautora e muito menos como única autora da coreografia.

(5) coreógrafo-bailarino como ‘colaborador’ e assistente coreográfico como ‘coautor’ – o terceiro solo que dancei neste segundo espetáculo foi criado em coautoria com esta

assistente coreográfica. Neste caso a sua contribuição foi realmente de coautor, tanto que a maior parte dos movimentos corporais são da sua autoria exclusiva e eu contribuí mais nos sapateados e na estruturação da coreografia. No entanto, ao sentir-me mais confortável no papel de bailarina do que no de coreógrafa, não assumi a coautoria e constei formalmente apenas como intérprete.

O modelo que proponho deve ser objeto de mais pesquisa para confirmar a sua utilidade para outros coreógrafos-bailarinos solistas, nomeadamente apresentando o modelo e perguntando se conseguem relacionar situações que tenham experienciado com algum dos processos apresentados, tal como fiz no exemplo anterior. Essa pesquisa já não será possível concretizar no âmbito deste estudo, no entanto, na literatura que foi possível encontrar sobre os processos criativos de coreógrafos-bailarinos solistas confirmou-se a existência de relações de colaboração coreográfica nos processos criativos de Klein (2016), de Taylor (2008) e de Valle (2013). Devido à escassez de informação mais detalhada sobre as colaborações coreográficas estabelecidas nessas pesquisas, uma vez que este não foi um foco de interesse e de análise para estas autoras, não foi possível esclarecer com rigor o tipo de relações que se criaram entre o coreógrafo-bailarino e os respetivos assistentes coreográficos segundo o Modelo do Espectro Solista-Colaborativo.

De igual forma, confirma-se a existência de relações de colaboração coreográfica nos processos de alguns dos coreógrafos-bailarinos inquiridos, não sendo possível, no entanto, especificar com rigor científico o tipo de relação estabelecida, uma vez que as perguntas do questionário foram aplicadas antes da elaboração do Modelo do Espectro Solista-Colaborativo, e que as respostas à pergunta “Trabalhou sempre sozinho(a), ou tinha alguém no estúdio consigo?” também foram muito sucintas. Apesar disso, fazendo um exercício de dedução a partir das respostas dos inquiridos e tendo como referencia o Modelo do Espectro Solista-Colaborativo, pode-se conjecturar que os coreógrafos-bailarinos A e C trabalharam maioritariamente com o processo (1a), e poderão ter utilizado esporadicamente o processo (2) para conhecerem o parecer dos seus colegas relativamente à coreografia, ficando no entanto a dúvida se o parecer seria acerca de outros aspetos da obra não diretamente relacionados com os movimentos: “trabalhei sozinha e pontualmente tive feed-back de alguns colegas” (coreógrafo A, 2016, p. 282); “I primarily created the piece alone. And I invited trusted colleagues/friends to give me feedback about once a month” (coreógrafo C, 2016, p. 283). Os coreógrafos-bailarinos B, G e H trabalharam maioritariamente com o processo (1a) e poderão ter utilizado o processo (1b) durante os ensaios assistidos para refinar alguns aspetos coreográficos, ficando a dúvida se perguntaram a opinião dos assistentes ou se apenas lhes pediram para assistirem para se habituarem à presença do público, sendo que nesta última hipótese, a

colaboração seria mais de preparação/implementação: “trabalhei essencialmente sozinha (...) mais no final do processo pedi a amigos e colaboradores para assistirem a ensaios” (coreógrafo B, 2016, p. 282); “trabalhei sempre sozinho com um ou outro convidado a assistir na fase mais adiantada do processo” (coreógrafo G, 2016, p. 283); “trabalhei sempre sozinha. Só na recta final da criação é que convidei algumas pessoas a virem assistir ao ensaio” (coreógrafo H, 2016, p. 284). De forma semelhante, o coreógrafo-bailarino F trabalhou maioritariamente com o processo (1a) e poderá ter utilizado o processo (1b) durante os ensaios assistidos para refinar alguns aspetos coreográficos, ficando a dúvida se os assistentes deram opinião ou se apenas observaram o processo: “Maioritariamente sozinha. Mas como estava a tirar o Mestrado na altura, por vezes tinha professores e colegas a assistirem ao processo” (coreógrafo F, 2016, p. 283). O coreógrafo-bailarino D também trabalhou maioritariamente com o processo (1a) e terá utilizado o processo (1b) e possivelmente também o processo (2) como estímulo para a criação coreográfica: “trabalhei sobretudo só (...). Em estúdio e muito presente esteve também o compositor, o que facilita e estimula a criação” (coreógrafo D, 2016, p. 283). Os coreógrafos-bailarinos J e L utilizaram unicamente o processo (1a), pois afirmaram que trabalharam sempre sozinhos. E finalmente, os únicos que terão trabalhado sempre em colaboração coreográfica foram os coreógrafos-bailarinos E e I. O coreógrafo-bailarino E terá trabalhado sempre em colaboração coreográfica, podendo ter utilizado desde o processo (1b) ao processo (5), mas pela sua resposta não é possível estabelecer o tipo de relação que criou com o assistente coreográfico: “Tinha alguém no estúdio comigo” (coreógrafo E, 2016, p. 283). E o coreógrafo-bailarino I trabalhou sempre em colaboração coreográfica, utilizando maioritariamente o processo (5) (comunicação pessoal, 13 dezembro, 2016) e podendo também ter utilizado desde o processo (2) ao processo (4): “a coreografia era muito influenciada pelo realizador assim como a coreógrafa influenciava o processo de criação da musica e a parte de vídeo. Trabalhei sempre com pelo menos mais um dos criadores em estúdio” (coreógrafo I, 2017, p. 284).

5.4. Os Vídeo-Documentários, o Diário Videográfico e a Escrita Reflexiva

Os processos coreográfico e performativo patentes na concretização da obra coreográfica Inspiração são apresentados nesta pesquisa de 2 formas distintas: os vídeo-documentários que se encontram nos pontos 4.1.1.2. e 4.1.2.2. (os procedimentos), e a escrita reflexiva com excertos do Diário Videográfico que se encontra nos pontos 4.1.1.4. e 4.1.2.4. (de dentro para fora).

Através dos vídeo-documentários o leitor tem acesso ao resultado da auto-observação da investigadora-bailarina-coreógrafa e da sua análise e edição dos registos audiovisuais que foram sendo recolhidos ao longo de toda a pesquisa coreográfica. É uma camada de observação mais objetiva que procura mostrar a forma como a obra coreográfica foi criada e apresentada ao público e insere-se numa linha de investigação que encontra semelhanças com as propostas de Bannon e Kirk (2014) sobre a reflexão digital (uso de tecnologias digitais para aumentar a reflexão criativa). De todos os autores consultados na literatura, tanto nos artigos como nas teses de doutoramento práticas já mencionadas, nenhum incluiu registos audiovisuais que documentassem os seus processos coreográficos e performativos, algo que no meu entender não se justifica tendo em conta os meios técnicos disponíveis atualmente que permitem a qualquer pessoa criar facilmente vídeos que possam retratar a sua prática e divulgá-los através de links para a internet difundindo assim o conhecimento de forma mais generalizada. Por esta razão, considero que o presente estudo vem acrescentar um contributo importante oferecendo um exemplo de como tornar explícito o conhecimento tácito patente nos processos coreográfico e performativo, especialmente através dos vídeo-documentários, e de como divulgar os resultados fornecendo links que conduzam o leitor para a sua visualização através da internet. Este procedimento corrobora o que Haseman (2006) afirma acerca dos investigadores que se inserem no Paradigma Performativo, relativamente à sua insistência de que a comunicação dos resultados da pesquisa e transmissão do conhecimento deve ser feita através da linguagem simbólica, e formas da sua prática, mostrando pouco interesse em traduzir as suas conclusões e interpretações para números ou palavras, preferidos pelos paradigmas tradicionais de pesquisa.

Nos pontos 4.1.1.4. e 4.1.2.4. (de dentro para fora) o leitor encontra uma perspetiva mais interna das vivências da bailarina-coreógrafa durante a pesquisa e alguns excertos do Diário Videográfico. Esta é uma camada de observação mais subjetiva que encontrou expressão maioritariamente através da escrita, no entanto, a inclusão de alguns excertos do Diário Videográfico permite vislumbrar uma outra forma de reflexão que, ao contrário da escrita, está mais relacionada com a minha prática. Ou seja, no presente estudo, a auto-observação e o registo audiovisual ocorreram durante toda a pesquisa coreográfica, porém, a escrita reflexiva que originou os pontos 4.1.1.4. e 4.1.2.4. (de dentro para fora) só foi realizada depois de os processos coreográfico e performativo estarem finalizados, pois tive dificuldade em escrever as minhas reflexões durante o processo de criação. Ter de parar o trabalho físico para escrever no Diário interferia com os métodos mais intuitivos de pesquisa coreográfica que decidi percorrer. Os métodos mais intuitivos a que me refiro consistiam basicamente em focar-me no movimento e na prática, estando atenta e

observando o que ia acontecendo, mas sem analisar demasiado para que a mente não se sobrepusesse à ação dando porta de entrada à autocrítica e à dúvida. Ter respeitado esta forma de trabalho mais intuitiva e em sintonia com a minha natureza foi importante para conseguir cumprir o objetivo de compor a obra coreográfica, caso contrário, estou convicta que não teria conseguido finalizar a composição da obra e fazer a sua apresentação pública. E ter descoberto, nos ensaios coreográficos, esta nova forma de me relacionar com os pensamentos através do seu registo audiovisual, com a manutenção do Diário Videográfico, vai ao encontro do que Bannon e Kirk (2014) e Mead (2014) concluem quando abordam esta questão: gravar os pensamentos em voz alta na câmara de vídeo durante a prática coreográfica oferece uma relação mais estreita entre o trabalho no estúdio e a prática reflexiva demonstrando que este procedimento tem o potencial de oferecer conexões mais próximas do que traduzir a reflexão para formas escritas (Bannon & Kirk, 2014) e utilizar o método video-cued recall (VCR) para analisar o registo videográfico e recordar os detalhes da sua experiência evita a interpretação seletiva que poderia ocorrer se apenas se tentasse refletir recordando os acontecimentos mentalmente (Mead, 2014).

No extremo oposto desta problemática da auto-observação no momento de criação e da divisão da atenção consciente do artista-investigador para se focar simultaneamente na pesquisa reflexiva e na criação artística (Mead, 2014), encontramos investigadores-criadores em dança que utilizam a escrita como um elemento integrante do seu processo coreográfico, de tal forma que esta assume tanta ou mais importância do que o movimento em si (Barbour, 2012; Longley, 2011; Murphy, 2008; Valle, 2013). Também relativamente aos coreógrafos-intérpretes que responderam ao questionário sobre os seus processos coreográficos e performativos, a maioria mencionou que utilizou um caderno para escrever ou desenhar e, portanto, pode-se depreender que a escrita fez parte dos seus processos criativos de alguma forma. No entanto, não é possível avaliar o grau de importância dado a este elemento, nem a forma como foi utilizado pelos respetivos coreógrafos-intérpretes porque as perguntas formuladas no questionário não se focaram nesta problemática.

Ainda relativamente à recolha de dados audiovisuais durante a pesquisa, o estudo apresentou algumas limitações que devem ser consideradas, apesar de as mesmas não terem comprometido a concretização dos objetivos propostos para a investigação, uma vez que os dados recolhidos foram suficientes para observar o ato de compor uma obra coreográfica solista para si próprio e contribuir para a sua compreensão, clarificação e sistematização. Tendo a experiência como referência, considero que poderia melhorar o design da investigação nos aspetos relacionados com a manutenção do Diário Videográfico e com o tipo de câmara de vídeo utilizada, de forma a reunir de forma mais eficaz outro tipo de informação que pudesse complementar o conhecimento já adquirido.

Como não foi algo planeado antecipadamente porque surgiu da experiência prática, a manutenção do Diário Videográfico teve início mais tarde e sem um método específico de organização e de obrigatoriedade no registo das reflexões. À posteriori, considero que a manutenção de um Diário Videográfico durante o processo coreográfico é uma mais-valia, especialmente para os investigadores que têm dificuldade em conjugar a escrita reflexiva com o trabalho físico, e que pode e deve ser planeado antecipadamente. Assim, o Diário Videográfico, que serve para registar os pensamentos através do vídeo, funcionando assim como um complemento do registo escrito, deveria ter duas componentes distintas: o registo dos pensamentos que surgem durante os momentos de trabalho de corpo, e o registo dos pensamentos que surgem imediatamente depois do trabalho de corpo. No primeiro componente, o coreógrafo-bailarino, em vez de trabalhar em silêncio, deve agir e fazer os movimentos falando alto para si mesmo de forma consistente e sem se censurar explicando as razões porque age de certa forma ou porque toma certas decisões coreográficas no momento. Isto serve para esclarecer muitas dúvidas que surgem durante o posterior visionamento da gravação porque quando não existe esta narração dos pensamentos, e especialmente quando passou algum tempo entre o momento da gravação e o momento do visionamento, muitas vezes não se percebe o que se está a ver e as razões que levaram o coreógrafo-bailarino a agir de certa forma, mesmo quando é o próprio a fazer a visualização. No segundo componente, o coreógrafo-bailarino regista oralmente as ideias e reflexões que surgem imediatamente depois, como resultado da experiência vivida. Falar os pensamentos é mais imediato do que escrevê-los e isso permite registar ideias que poderiam não surgir ao utilizar o tipo de processamento mental que é necessário para escrever.

Quanto ao tipo de câmara de vídeo utilizada para fazer os registos audiovisuais, o estudo teria ficado enriquecido com mais camadas de informação se tivessem sido feitos dois tipos distintos de registos videográficos: (1) com a câmara de vídeo do computador, faria as gravações dos momentos de trabalho de corpo, para utilizar nos ensaios como apoio à pesquisa coreográfica e para criar mais tarde os vídeo-documentários, tal como fiz no processo coreográfico atual; e (2) com uma câmara de vídeo num tripé, sempre ligada, faria as gravações dos ensaios completos para ter uma perspetiva exterior e mais abrangente dos ensaios coreográficos, como se fosse alguém que está a assistir ao ensaio. Desta forma poderia ter recolhido outro tipo de informações do que se passou nos ensaios, como por exemplo, contabilizar o tempo que passei a visualizar os vídeos, ou o tempo que demorei a escrever no Diário de Pesquisa Prática, ou o tempo que tirei para descansar, etc. No entanto, teria de ter em atenção um aspeto muito importante na aplicação deste método de recolha: evitar ao máximo que influenciasse o meu processo coreográfico.

Passo a explicar. Durante a pesquisa coreográfica para compor a obra *Inspiração*, fiz apenas 3 ensaios com este tipo de registo videográfico, ao utilizar uma câmara de vídeo colocada num tripé num canto da sala para dar uma perspetiva exterior. Estas 3 sessões videográficas serviram especificamente para recolher material audiovisual que pudesse ser editado resultando num vídeo-documentário que mostrasse a pesquisa coreográfica na Comissão de Acompanhamento da Tese. Nestas 3 sessões videográficas planeiei os diferentes momentos que queria registar e fiz as gravações, mas no 3º dia, quando percebi que já tinha material suficiente para o vídeo-documentário e quis continuar a ensaiar como de costume, comecei a sentir ansiedade por ter a câmara a “observar-me”. Era como se estivesse mesmo alguém na sala comigo. E fiquei ansiosa, não por me sentir insegura ou avaliada, mas sim porque tinha consciência que o processo coreográfico é demorado, repetitivo e muito interno e, se estivesse mesmo ali uma pessoa, eu estaria com a sensação que ela poderia ficar aborrecida pela “perda de tempo”, e correria o risco de alterar a minha forma de trabalhar, apressando os processos, só para não sentir a ansiedade de estar a fazer a outra pessoa esperar. E questioneei-me. Se não fosse eu a investigadora dos meus próprios processos, e estivesse alguém a fazer uma pesquisa sobre a minha prática coreográfica, será que ia conseguir trabalhar de forma autêntica, ou ia ficar condicionada pela minha ansiedade relativamente ao tempo? Nessa altura pensei que o facto de não ter usado a câmara de vídeo no tripé, logo desde o início do processo, deu-me a garantia de saber que encontrei o meu método de trabalho de forma natural, sem estar condicionada pelo facto de estar a ser “observada” e não voltei a utilizar este método de registo videográfico para dar uma perspetiva exterior do processo. Atualmente, considero que numa futura investigação do mesmo género não teria problemas em utilizar este método de recolha pois estaria consciente das vantagens e desvantagens e poderia facilmente adaptar-me à situação.

5.5. Os Processos coreográfico e performativo

Considerando a pesquisa realizada neste estudo, o processo coreográfico pode ser definido operacionalmente como o conjunto de ações realizadas com o objetivo de criar uma coreografia ou uma obra coreográfica e inclui a fase de criação coreográfica e uma fase de criação complementar. Paralelamente, o processo performativo será o conjunto de ações implementadas com o objetivo de divulgar a obra criada apresentando-a ao público, podendo também incluir uma fase de criação complementar. E o processo colaborativo pode ocorrer tanto durante o processo coreográfico como durante o processo performativo.

O processo coreográfico da obra *Inspiração* teve início em junho de 2014 e finalizou em fevereiro de 2016, data em que os movimentos e a estrutura final da obra coreográfica

ficaram definidos. Num curto período inicial de preparação dos ensaios coreográficos delineei as 4 etapas de pesquisa coreográfica e os conceitos coreográficos iniciais que nortearam a pesquisa prática, defini o conceito inicial da obra coreográfica e iniciei o processo de recolha de poemas. Após o período de preparação deu-se início aos ensaios coreográficos que incluíram Sessões de Improvisação, Estudos Fotográficos, Sessões de Composição e Ensaios da Estrutura. Foram utilizados diversos instrumentos de trabalho que mediarão a concretização das tarefas necessárias à composição coreográfica e, ao longo das Sessões de Composição foram sendo explorados e definidos diferentes métodos de composição, nomeadamente a Seleção de Movimentos e de Sequências do Catálogo, a Repetição-Improvisação-Seleção, o Estudo do Poema, a Improvisação-Seleção-Composição, a Edição de Imagens, o Estudo da Respiração, a Seleção de Posições, e o Visionamento das Gravações.

Com o intuito de contextualizar a experiência do meu processo coreográfico com a experiência de outros coreógrafos-bailarinos contemporâneos, procurei na literatura informações que pudesse relacionar com a minha pesquisa. Em traços gerais, constatei que há poucas referências relacionadas com a forma concreta como os autores consultados criaram os movimentos e as coreografias, e a maneira como escrevem não dá uma ideia clara dos instrumentos e dos métodos de composição que utilizaram para coreografar, nem da obra coreográfica que criaram. Das dissertações consultadas, Taylor (2008) e Valle (2013) foram as únicas que partilharam com o leitor o acesso aos seus processos coreográficos permitindo-nos aceder à análise concreta da sua prática de criação e interpretação solista. Apesar de existirem alguns elementos comuns entre os seus processos e o meu, há uma diferença fundamental: as suas performances são improvisadas e a minha assenta numa coreografia fixa. E penso que é pertinente fazer uma distinção entre os processos coreográficos que conduzem às performances fixas, resultantes de uma pesquisa coreográfica baseada na composição de sequências de movimentos que se cristalizam para serem repetidas de forma fixa durante a performance; e os processos coreográficos que conduzem às performances improvisadas, que podem até ter uma estrutura básica marcada, mas cujos movimentos surgem espontaneamente durante a performance. No meu entender, esta seria uma linha de investigação interessante, perceber as diferenças e semelhanças entre estes dois tipos de processos coreográficos solistas, o que conduz à performance improvisada e o que resulta numa performance fixa.

Taylor (2008) foca o seu trabalho na relação com o local onde vai fazer a performance, criando obras coreográficas *site-specific* e explica que a tradição da arte *site-specific* implica trabalhar ‘no’ local, criando a obra de arte ‘com’ e ‘sobre’ o que já se encontra nesse

espaço, ao invés de colocar uma escultura, realizar uma performance ou uma coreografia num espaço que funciona apenas como pano de fundo. E acrescenta: "Postmodern dance ventured away from the stage to explore new dynamics between audience, performer and space" (Taylor, 2008, p.20). Penso que é essencial distinguir entre o processo coreográfico que é realizado num local específico, fora do palco ou do estúdio, e que resulta numa obra coreográfica *site-specific*, tal como fez Taylor (2008); e o processo performativo dessa mesma obra. Ou seja, não é suficiente criar uma obra coreográfica no estúdio e depois fazer a performance num espaço alternativo ao palco e nomear a obra de *site-specific*. No meu entender, uma obra coreográfica só é *site-specific* quando foi concebida num determinado lugar e com o propósito de existir nesse espaço com características únicas e diferentes do palco onde tradicionalmente se apresentam as obras coreográficas, mas a performance de qualquer obra coreográfica, seja esta *site-specific* ou não, é sempre específica do lugar onde está a ser apresentada, mesmo que seja num palco. No caso da minha pesquisa prática, criei uma obra coreográfica no estúdio pensada especificamente para o palco, e portanto, não se inclui no conceito de *site-specific*, porém considero que a sua performance é sempre específica do local onde a obra está a ser apresentada. Ou seja, durante o processo performativo, consoante os diferentes locais de apresentação da obra coreográfica, foi sempre necessário fazer adaptações às características únicas de cada espaço, mesmo quando dançava em palcos, pois todos os auditórios são diferentes e têm características específicas e diferentes equipamentos técnicos que influenciam a performance. E quando apresentei a obra no *Foyer* de um museu, não foi por isso que passei a considerá-la como sendo *site-specific*. Assim, a obra coreográfica Inspiração pode não ser *site-specific* porque não foi criada tendo em conta e relacionando-se com um local específico alternativo, mas as suas performances são sempre específicas do local porque é sempre preciso fazer adaptações ao espaço e às condições existentes. A questão da influência do local é importante para mim, não apenas durante a performance, mas também durante o processo coreográfico (apesar de não ter criado uma obra coreográfica *site-specific*), pois tenho noção do quanto o espaço envolvente pode influenciar as nossas escolhas e maneiras de trabalhar. Tendo tido a oportunidade de ensaiar em dois espaços diferentes, escolhi um especificamente para criar a obra coreográfica e o outro para preparar o processo performativo, devido às diferentes características de cada um.

Para recolher mais informação sobre os aspetos mais práticos e concretos do processo coreográfico solista do coreógrafo-bailarino recorri também à aplicação do questionário (ver anexo 6) já mencionado na metodologia para estabelecer relações com a investigação realizada neste estudo e para recolher mais dados sobre os instrumentos e os métodos de composição que os coreógrafos-bailarinos inquiridos utilizaram para coreografar.

Pessoalmente, foi muito esclarecedor e reconfortante perceber que o meu processo coreográfico tem vários pontos em comum com os processos dos vários inquiridos e ajudou-me a consolidar a autoconfiança que tenho vindo a adquirir e a desenvolver desde que comecei a praticar Yoga e que me permitiu abraçar o desafio de iniciar a minha pesquisa de doutoramento com a criação da minha primeira obra coreográfica solista.

Os inquiridos utilizaram instrumentos de trabalho muito variados, nomeadamente mencionaram: aparelhagem para música, leitor de CD ou MP3, colunas, câmara de vídeo, programa de edição de vídeo, fotografia, espelho, barro, adereços, marionetas, instrumentos musicais, caderno, livro, materiais de cenografia, chão adequado, projecção de *video-mapping* e luz. A maioria dos inquiridos usou a câmara de vídeo para registar os ensaios e alguns mencionam que utilizaram as gravações para observarem os movimentos e terem uma ferramenta adicional na composição seleccionando os que consideravam mais significativos, sendo que dois dos coreógrafos-bailarinos utilizaram um programa de edição de imagens para editar e compor movimentos. Cerca de metade dos inquiridos também fizeram registos fotográficos dos ensaios, mas apenas um menciona que fez “algumas fotografias para estudo de imagem” (coreógrafo G, 2016, p.283).

Relativamente aos métodos coreográficos que utilizaram para compor, a maioria dos coreógrafos-bailarinos mencionou a utilização da improvisação para gerar novos movimentos, sendo que apenas um não se referiu à improvisação e outro afirmou: “Não faço muitas improvisações, no sentido de começar a dançar e deixar-me levar livremente. Tenho normalmente ideias mais fixas em mente que experimento” (coreógrafo L, 2017, p.287). Dos inquiridos que utilizaram a improvisação, três também mencionaram a pesquisa de movimentos e a composição, e dois referiram a utilização de movimentos pré-existentes. Apenas dois dos inquiridos referiram a escrita de um guião, sendo que uma afirmou “primeiro sempre escrevo um guião com as ideias e como desejo desenvolver a ideia” (coreógrafo A, 2016, p.286) e outra especificou a “tendência em criar a estrutura da peça primeiro, como que um storyboard ou guião. Com isso torna-se mais fácil (para mim) saber que movimentos quero criar” (coreógrafo L, 2017, p.287).

A maioria dos inquiridos explicou os seus métodos de trabalho de forma demasiado sucinta e apenas dois especificaram com mais pormenor a sua forma de trabalhar. O primeiro partiu de imagens que teve inicialmente e de objetos e alguns figurinos antigos para experimentar. Depois começou a improvisar, criando várias partes diferentes, “para cada uma tinha diferentes materiais e metodologias: coreografar a partir de texto; a partir da voz; a partir do figurino; improvisação estruturada; e partitura coreográfica” (coreógrafo F, 2016, p.287). O segundo foi mais além na sua explicação e especificou detalhadamente o seu método:

O processo foi bastante invulgar. Utilizei músicas para despoletar estados diferentes e diferentes materiais durante várias improvisações (sabendo que essas músicas não integrariam o espectáculo). Estas improvisações eram realizadas frente a um espelho com a ideia de estar a comunicar/narrar algo a alguém com as imagens e movimentos que ia criando sempre num plano paralelo ao espelho. Como uma linha narrativa da esquerda para a direita. Estas improvisações foram filmadas. Depois passei bastante tempo a editar/compor o material num programa de edição de vídeo. Chegava mesmo a alterar velocidades, mas sempre de um modo que o pudesse refazer, claro. Fiquei assim com toda a composição editada em vídeo daquilo que queria fazer tendo apenas de resolver algumas transições. A partir desse momento, para decorar os 50m de movimentos (que evitam a repetição) escrevi um texto que se associava a cada momento e fui decorando o texto e o movimento ao mesmo tempo. O texto não foi usado, foi apenas uma ferramenta auxiliar para decorar movimento e para imprimir uma intenção narrativa à qualidade abstracta do movimento. Foi a partir dessa composição em vídeo e do texto, relativamente absurdo, que contruí, que o músico compôs toda a banda sonora. Nesta peça a música é, sem dúvida, 50% do espectáculo. Os movimentos são sempre pré-existentes, no entanto ia-os descobrindo intuitivamente e tentando alargar o meu imaginário nesse campo, ou seja, surpreender-me. Não tinha qualquer tipo de material coreográfico prévio, no entanto muitas vezes reconhecia certo tipo de movimentos para o qual tenho “tendência” e que certamente já teria usado noutras peças (coreógrafo B, 2016, p.286).

Foi muito interessante para mim ler este testemunho tão detalhado e consciente pois consegui identificar muitas semelhanças, e algumas diferenças, com o meu próprio processo, nomeadamente: também utilizei várias músicas durante as sessões de improvisação, que depois não utilizei no espectáculo, no entanto, procurei evitar o espelho (no meu estúdio não havia espelho mas eu conseguia ver o meu reflexo nos vidros das janelas, e também me podia ver no ecrã do computador); também coreografei maioritariamente para a frente do palco, como quem está a comunicar com o público e a partilhar a sua história com simplicidade e frontalidade. E, obviamente, também filmei as improvisações, e editei e compus o material coreográfico num programa de edição de imagens, para fazer o Catálogo de Posições, o Catálogo de Movimentos e para compor duas das coreografias da obra coreográfica (o poema Destino Alegria e o poema final). Também recorri à edição de vídeo para compor a Estrutura Coreográfica da Obra, para ter uma referência visual, refinar os movimentos na fase dos ensaios performativos, e utilizar como auxiliar de memória. Para me ajudar a organizar as ideias fiz o Esquema da Estrutura

Coreográfica e Sonora, que também me auxiliou na memorização de todos os elementos, mas não escrevi um texto para associar a cada momento nem para imprimir uma intenção narrativa. Outra grande diferença foi o acompanhamento sonoro da obra coreográfica, pois não trabalhei com um músico para compor a banda sonora, mas tive oportunidade de ir para um estúdio de gravação e criar eu própria os sons, com o meu corpo e com alguns instrumentos, que depois compus num programa de edição de sons. E relativamente aos movimentos pré-existentes, foram reaproveitados de forma deliberada e consciente, como um ritual simbólico de autovalorização do meu passado coreográfico.

O processo performativo da obra *Inspiração* teve início em novembro de 2014 e finalizou em setembro de 2016, data do último espetáculo apresentado ao público no âmbito do doutoramento. O período de preparação do processo performativo incluiu a definição do figurino, as gravações no estúdio de som, o estudo das luzes e as Sessões Fotográficas e Videográficas para ter imagens que ajudassem a divulgar o espetáculo. Após o último ensaio coreográfico, deu-se início aos ensaios performativos que incluíram os Ensaios de Aperfeiçoamento, os Ensaios Corridos, os Ensaios Assistidos e os Ensaios de Manutenção. Foram utilizados diversos instrumentos de trabalho que mediarão tanto a realização dos ensaios performativos, como a concretização das diversas ações com vista à divulgação do trabalho junto dos responsáveis pelos espaços que podiam acolher a apresentação pública da obra coreográfica e à preparação dos respetivos espaços de atuação, particularmente os bastidores e o palco.

São poucos os autores consultados que falam dos vários aspetos que constituem o seu processo performativo (Taylor, 2008; Valle, 2013) que pode englobar a fase de criação de alguns dos elementos complementares à obra coreográfica e a fase de preparação e implementação da apresentação da obra ao público, incluindo também a própria performance. Barbour (2012) apenas dá algumas pistas de como vivencia o seu corpo no momento da performance. Pereira (2010) refere a forma como preparou o espaço para a performance e descreve o que aconteceu durante a atuação. Wolff (2010) refere a importância dos rituais nos bastidores e o aquecimento para se preparar para entrar em palco.

Taylor (2008) chama ao seu processo performativo de *Audiencing*, que é a fase do trabalho na qual planeia a apresentação pública da performance. Uma das atividades que realizou foi convidar uma testemunha para ver a sua improvisação no local escolhido e perceber a forma como se poderia relacionar e comunicar com o público durante a performance. Nesta fase a autora projeta visual e conceptualmente a performance, interligando algumas das informações físicas e sensoriais que recolheu no local com o material teórico/conceptual que investigou, e que apresenta na performance de várias maneiras, nomeadamente

através de textos, do figurino, de símbolos, de adereços, de personagens, de sons ou de imagens. As decisões sobre a orientação do público no local foram uma parte crucial do processo desta autora que, tal como Valle (2013), planeou conhecer o público pessoalmente e orientá-lo no espaço durante a performance, falando sobre a sua forma de trabalhar e criando uma relação de proximidade. Valle (2013) desenvolveu a sua pesquisa coreográfica exclusivamente em contextos e situações que contaram com a presença de público, às quais chamou de sessões, e que tinham uma estrutura que se foi desenvolvendo lentamente ao longo da pesquisa, sobrepondo assim o processo coreográfico e o processo performativo. Esta autora explorou a situação do encontro, entre o artista-pesquisador e os espectadores; entre a dança, a fala e a escrita; e entre a experiência de dança, a experiência de reflexão e a de receção. Nenhum destes aspetos fez parte das minhas preocupações ou interesses de pesquisa quando criei a obra coreográfica *Inspiração*, porém, com a experiência da performance em vários locais e com públicos tão variados comecei a sentir a necessidade de me relacionar mais diretamente e em proximidade com o público e planeio no futuro dar mais atenção a este elemento de comunicação.

Relativamente ao processo performativo da primeira obra solista dos coreógrafos-bailarinos que responderam ao questionário, interessei-me por aspetos ligados com os momentos de atuação. Quando questionados relativamente a dificuldades específicas que sentiram como bailarinos na sua primeira obra coreográfica solista, a única inquirida que afirmou que estava muito nervosa, e que teve medo, não voltou a repetir a experiência de coreografar um solo para si própria e prefere coreografar para grupos onde não participa como intérprete. Uma outra inquirida, apesar de sentir muitas inseguranças como bailarina, ao conseguir superar os seus medos, sentiu poder. Alguns dos inquiridos, reportaram que não tiveram grandes dificuldades, pois tinham muita experiência de palco e sentiram apenas o nervosismo normal. E apenas três dos inquiridos afirmaram que tiveram algumas preocupações ou dificuldades, nomeadamente os dois inquiridos que utilizaram projeção de vídeo durante a peça e um inquirido que teve problemas com o equilíbrio. No meu caso, identifico-me especialmente com este último testemunho, relativamente à dificuldade de manter o equilíbrio. Segundo a minha experiência, foi uma conjugação de movimentos lentos, longos equilíbrios, algum nervosismo e luzes. A questão das luzes influenciou grandemente o meu equilíbrio, pois, nos locais onde havia luz natural do dia eu tinha muito mais segurança nos movimentos, e nos auditórios onde o espaço envolvente era mais escuro, apesar das luzes de palco, eu tinha bastante dificuldade em manter o equilíbrio. De resto, como também já tenho muitos anos de experiência de palco, normalmente não

fiquei muito nervosa, apesar de no dia da gravação oficial da obra coreográfica ter sentido a pressão autoimposta de não me poder “enganar” para não comprometer a gravação.

Relativamente aos aspetos positivos de dançar uma obra coreográfica solista coreografada pelo próprio, houve respostas variadas: um afirmou que não gostou da experiência e não voltou a repetir, outro prefere dirigir outros bailarinos, mas sente que é importante, pontualmente, “realizar este exercício de estar fora e dentro” (coreógrafo G, 2016, p.291). Um outro inquirido considerou que o facto de a peça ter uma componente muito forte na relação com o público foi um aspeto positivo. Vários coreógrafos-bailarinos mencionaram a comunicação com o público e o facto de ter sido uma experiência importante também a nível pessoal. Dois inquiridos focaram-se nos aspetos positivos de dançar uma peça coreografada pelo próprio, e dois inquiridos relacionaram o facto de estarem sozinhos em palco com uma maior liberdade, sendo que um se focou na adaptação ao espaço e ao público e outro centrou-se na questão da correção do ‘engano’.

No meu caso, os aspetos positivos foram vários e alguns são comuns aos mencionados pelos inquiridos. O principal aspeto positivo é precisamente o estar sozinha em palco e não ter de me preocupar com os restantes intérpretes. O facto de estar sozinha facilita imenso a tarefa de adaptar a obra aos diferentes espaços onde é apresentada, pois apenas tenho de me preocupar com a minha colocação, direção e deslocação no palco. A adaptação ao público também é mais fácil de gerir estando sozinha, apesar de poder ser mais intimidante não me sentir acompanhada pelo grupo quando o público está demasiado próximo e se sente algo desconfortável com a peça. Das 18 apresentações que fiz, a única em que senti que o público estava tenso, foi no foyer de um museu onde o espaço não permitia o recolhimento do público, que estava ao mesmo nível que eu e muito próximo do meu espaço de atuação. Eu senti o público tenso, mas a experiência de vários anos e a minha confiança renovada com a prática do Yoga ajudou-me a superar a situação e a manter um estado mental positivo. Estar sozinho em palco também é muito positivo quando acontece alguma situação imprevista ou algum engano, porque é muito mais fácil corrigir e disfarçar o erro sem que o público se aperceba, uma vez que não existem outros intérpretes como termo de comparação para identificar o erro. Também o facto de ter criado a obra coreográfica respeitando as características do meu corpo e do seu movimento natural deu-me uma sensação de realização que nunca tinha sentido antes. Constató que estou melhor preparada para entender e potenciar o meu corpo, o meu movimento e o meu ser, do que um coreógrafo que me conheça apenas a um nível superficial, como foi o caso da minha breve experiência de passagem por algumas companhias de dança contemporânea. Por último, sentir que evolui como pessoa e como profissional da Dança, tendo como alicerce a prática do Yoga, deu-me confiança para saber identificar as minhas qualidades e mais-

valias e desbloquear aquela sensação constante de não ter nada para transmitir. Nesta obra coreográfica fiz exatamente o que queria fazer, sem me deixar influenciar por ninguém, e sabia o que queria transmitir. Atualmente, as ideias para projetos futuros surgem por si próprias e fluem.

Relativamente aos momentos de atuação em palco no trabalho atual dos inquiridos fiz três perguntas relacionadas com a consciência do bailarino em relação aos seus pensamentos, sensações e emoções durante a performance. É algo que está sempre muito presente quando danço e que tenho interesse em perceber a forma como outros bailarinos vivenciam os momentos em palco.

Sobre a primeira pergunta, “quando está a dançar tem consciência dos pensamentos?”, a maioria dos coreógrafos-bailarinos partilharam testemunhos variados nos quais foi possível identificar três tipos de pensamentos distintos que classifiquei como pensamentos de sintonia, pensamentos paralelos, pensamentos de dúvida, sendo que dois dos inquiridos mencionaram os três tipos de pensamento, seis referiram dois tipos e um apenas referiu pensamentos de sintonia.

Como exemplo de pensamentos de sintonia, que contribuem para que o bailarino tenha um desempenho mais focado na ação, houve vários testemunhos, nomeadamente: “tento só estar concentrada nos movimentos e na peça” (coreógrafo A, 2016, p.301); “depende do tipo de envolvimento que a coreografia ou acção performativa requer (...) faz parte da vontade de comunicar que reside na apresentação de um espectáculo” (coreógrafo B, 2016, p.302); “I've developed certain rules/techniques to avoid this, or at least, to compartmentalize the «judgment and editing» process (to separate it more from the actual improvisation process)” (coreógrafo C, 2016, p.302); “entrego-me ao momento e o melhor que posso fazer é tentar estar e sentir-me presente... realmente presente, naquele momento. Acredito que é a única forma de conectar-me de alguma forma com o público” (coreógrafo H, 2016, p.303); “o pensamento está ligado à ação, quero dizer, estão os dois totalmente ligados. É uma espécie de estado de alerta, em que tudo se desenrola no presente” (coreógrafo F, 2016, p.302); “os pensamentos existem muitos, quer do foro mais concreto (consciência do público, luz, elementos técnicos), assim como pensamentos mais emocionais (...) Há um lado muito técnico que exige um pensamento muito preciso e um lado mais instintivo que permite que vivamos o momento” (coreógrafo I, 2017, p.303).

Como exemplo de pensamentos paralelos, que podem distrair o bailarino da ação, houve vários testemunhos, nomeadamente: “uma voz nos pensamentos que às vezes pode ser muito desconfortável (por certo estou a pensar em fazer um solo sobre isto)” (coreógrafo A, 2016, p.301); “se tiver «tempo» posso até estar a pensar no que é que o público estará a

pensar...” (coreógrafo B, 2016, p.302); “pode ocorrer momentos de pensamento colateral...” (coreógrafo G, 2016, p.302); “quando estou demasiado consciente do que está a acontecer, apenas estou a fazer movimentos, não está a acontecer a dança” (coreógrafo J, 2017, p.303); “muitas vezes penso em coisas que nada tem que ver com o que estou a fazer. Coisas muito corriqueiras. Penso, por exemplo, muitas vezes, em comida. (talvez pelo desgaste físico)” (coreógrafo L, 2017, p.303).

Relativamente às dúvidas, houve também vários testemunhos, nomeadamente: “sim há momentos de dúvida” (coreógrafo A, 2016, p.301); “por vezes nuns espectáculos sinto-me insegura” (coreógrafo H, 2016, p.303); “as dúvidas surgem antes ou depois. No momento que danço é apenas a dança” (coreógrafo J, 2017, p.303); “dúvidas em relação à peça que estou a apresentar, já me aconteceu, não em relação à peça toda, mas mais em relação aos detalhes” (coreógrafo L, 2017, p.304); “I can get caught in my head while dancing and/or making work, for sure (...) otherwise, the self-critique and judgment quickly paralyzes me, literally. I feel unable to move or make choices” (coreógrafo C, 2016, p.302); “às vezes tenho dúvidas, e isso acontece quando o meu pensamento se sobrepõe à ação e há uma espécie de juízos de valor. Não é nada bom quando isso acontece, sinto-me desligada do momento” (coreógrafo F, 2016, p.302).

Sobre a segunda pergunta, “quando está a dançar tem consciência das suas sensações corporais?”, mais de metade dos inquiridos teve dificuldade em responder por ser algo pessoal e difícil de descrever. Os restantes partilharam as suas experiências variadas, nomeadamente: “sinto os movimentos a partir das articulações” (coreógrafo A, 2016, p.301); “passam de sensações corporais, de como se faz o movimento, a forma correcta de o fazer, para sensações emocionais. São essas que me acompanham nos espectáculos” (coreógrafo H, 2016, p.303); “há a vivência dessas sensações. A consciência e descrição racional das mesmas é posterior ao acto de dançar” (coreógrafo J, 2017, p.303). E dois inquiridos mencionaram que as dores desaparecem.

E sobre a terceira pergunta, “quando está a dançar tem consciência das suas emoções?”, cerca de metade dos coreógrafos-bailarinos tiveram dificuldade em responder e os restantes partilharam as suas experiências variadas. Ficam aqui os seus testemunhos: “é talvez uma experiência forte de presença apenas” (coreógrafo G, 2016, p.302); “estou concentrada na emoção que devo ter em cada momento, especialmente com as minhas peças de dança-teatro que são quase todas” (coreógrafo A, 2016, p.301); “alegria, serenidade, plenitude, um misto de nervosismo e paz ao mesmo tempo” (coreógrafo F, 2016, p.302); “normalmente estou para além das emoções para que as possa dominar de forma a não deixar que elas me influenciem de tal forma que a interpretação ‘saia ao lado’” (coreógrafo I, 2017, p.303); “há a vivência dessas emoções. A consciência e descrição

racional das mesmas é posterior ao acto de dançar. Contudo, é possível perceber se o público está a partilhá-las connosco, esse espelho pode ser um feed-back imediato” (coreógrafo J, 2017, p.303); quando estou a dançar, sinto que tenho duas pessoas dentro de mim. A que está “realmente” a dançar, e a que está como que a observar (...). A bailarina entrega-se às emoções “teatrais” que a peça exige, a pessoa sente as emoções “reais” (coreógrafo L, 2017, p.303).

CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES

O principal objetivo do presente estudo foi observar, documentar, refletir sobre e descrever o processo de criação coreográfica da obra solista autoral da bailarina-coreógrafa, desde a sua conceção, composição e ensaios, até à apresentação final ao público. Os resultados da pesquisa prática são a composição e a apresentação pública da obra coreográfica; e os registos audiovisuais, nomeadamente o vídeo oficial da obra coreográfica *Inspiração* e os vídeo-documentários que descrevem os processos coreográfico, performativo e colaborativo. Todos os elementos submetidos nesta tese são assim evidência da pesquisa prática efetuada, que pretende lançar luz sobre o processo de criação de uma obra coreográfica solista concebida e interpretada pelo próprio bailarino-coreógrafo. A figura 58 apresenta um resumo dos principais resultados:

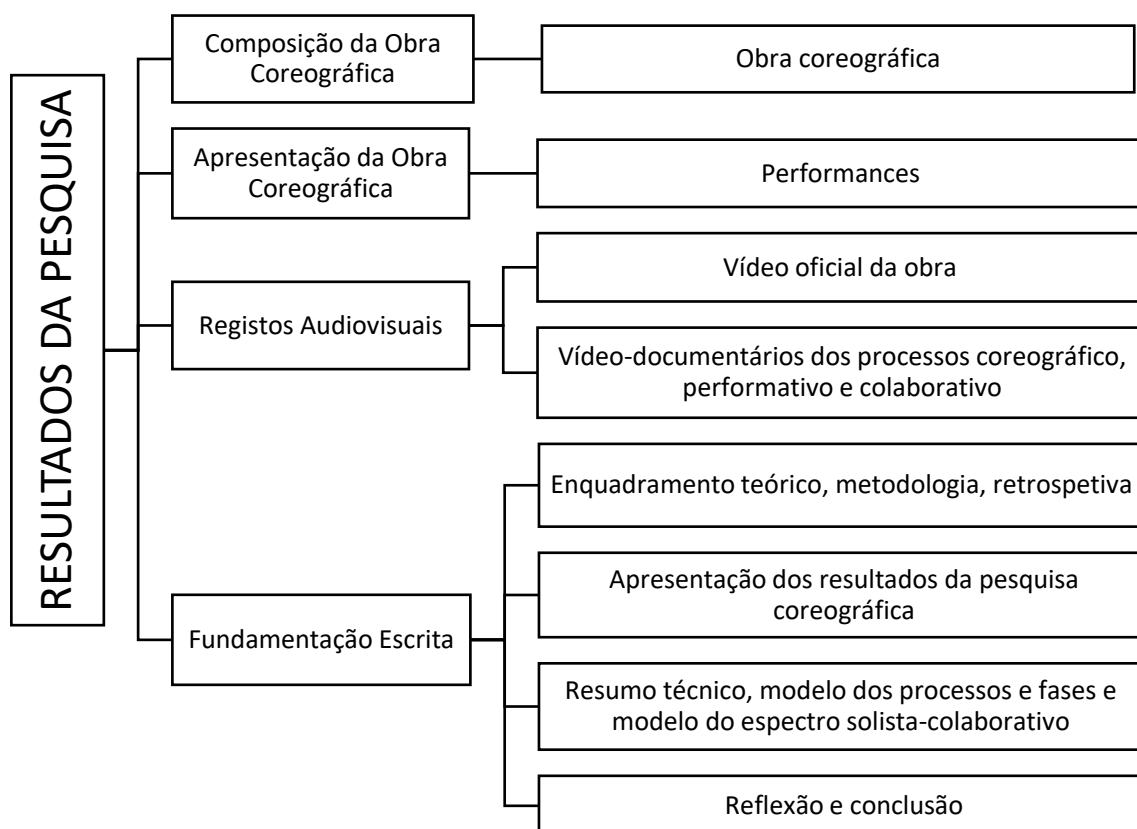


Figura 58 – Representação esquemática dos produtos da pesquisa coreo(autoetno)gráfica

A fundamentação escrita apresenta uma reflexão, a partir da perspetiva da bailarina-coreógrafa-investigadora, sobre a pesquisa coreográfica através da qual a obra foi criada, e sobre a obra coreográfica em si. Uma pesquisa onde, partindo da prática, procurei encontrar uma nova forma de me relacionar com a Dança e com a composição e

interpretação de coreografias, através de uma confiança renovada no meu corpo e no meu ser, fruto da prática do Yoga. A reflexão que acompanha a apresentação dos resultados nos capítulos III e IV foi ampliada no capítulo V ao relacionar os diferentes tipos de dados recolhidos permitindo desta forma acrescentar outras perspetivas e interpretações do objeto estudado.

A pesquisa assumiu-se como uma forma de questionamento da minha prática enquanto bailarina e coreógrafa utilizando métodos autoetnográficos para refletir mais especificamente sobre as práticas coreográfica e performativa, na qual a utilização de registos fotográficos e videográficos foi um elemento essencial. O processo de criação foi completamente diferente da experiência coreográfica que tive no passado uma vez que me desafiei a fazer algo novo: criar e interpretar uma obra solista de 45 minutos que conjugasse a linguagem da Dança com a linguagem do Yoga tendo como ponto de partida a descoberta do movimento natural do meu corpo e passando pelo processo coreográfico de forma autónoma e em relação privilegiada com os meus processos intuitivos. À medida que ia avançando no processo e criando uma organização interna, tomava consciência da minha maneira de trabalhar, que resultou da experiência na prática e da reflexão sobre a mesma. Para além da auto-observação e da reflexão sobre a ação, escolhi como instrumentos de trabalho de recolha da informação pretendida um diário de pesquisa e o registo audiovisual de todos os ensaios e espetáculos. O diário de pesquisa serviu para fazer um registo escrito das ideias e conceitos que foram surgindo e dos ensaios realizados, enquanto o registo audiovisual de todos os ensaios permitiu editar e compor as imagens e criar os vídeo-documentários que mostram e descrevem os processos coreográfico, performativo e colaborativo.

O termo coreo(autoetno)grafia é assim sinónimo deste tipo de pesquisa mista que integrou a Pesquisa Coreográfica de carácter exploratório e prático/performativo para criar e interpretar a obra a ser apresentada, com a Pesquisa Autoetnográfica de carácter reflexivo e descritivo que mostra a forma como a pesquisa coreográfica foi realizada. Coreo(autoetno)grafia é também um termo aplicável à obra criada pois esta representa um período significativo na minha vida que vai desde a altura em que comecei a praticar Yoga até ao momento que culminou com a criação e apresentação do espetáculo Inspiração.

A pesquisa efetuada utilizou métodos qualitativos com características mistas, mas assentou essencialmente numa abordagem autoetnográfica visual onde, por um lado, analisei imagens preexistentes ao processo coreográfico realizado neste estudo e, por outro, a recolha de imagens durante o processo coreográfico e performativo permitiu a criação de novos materiais visuais representativos do trabalho realizado.

Assim, ao longo da pesquisa foram realizados exercícios autoetnográficos com características distintas, nomeadamente: (1) começando pela análise de fotografias e vídeos antigos fiz uma retrospectiva do meu passado na Dança e no Yoga que me permitiu fazer um balanço do meu percurso profissional e compreender as razões que me conduziram à realização da presente pesquisa; (2) passando pela auto-observação do processo coreográfico e performativo desde uma perspectiva mais analítica que implicou a recolha de imagens e levou à criação dos vídeo-documentários que considero a parte mais relevante do trabalho realizado porque mostram de forma mais objetiva como tudo aconteceu; (3) refletindo através da escrita e da manutenção e análise do diário videográfico, numa visão mais introspetiva do processo coreográfico, sobre os pensamentos, as sensações e emoções que iam surgindo durante o trabalho; (4) procurando contextualizar a minha pesquisa ao alargar o âmbito da análise aos processos coreográficos e performativos de outros coreógrafos-bailarinos através de uma revisão da literatura e da aplicação de um questionário.

A obra coreográfica *Inspiração* é apresentada nesta pesquisa de 3 formas distintas. Através do vídeo oficial o leitor pode ver a obra criada e fazer a sua própria interpretação. No ponto 1.4. do capítulo IV o leitor tem acesso à análise e interpretação que a investigadora-bailarina-coreógrafa fez relativamente aos objetivos e à mensagem que queria transmitir com a obra, à estrutura coreográfica, sonora e espacial, ao papel da respiração e da energia, à relação dos poemas com o movimento e às características principais da linguagem de movimento que a bailarina-coreógrafa explorou na peça. E no ponto 1.4.10. e no anexo 5 o leitor tem acesso a alguns testemunhos do público, que partilharam a sua própria interpretação do que viram.

Analisando os testemunhos do público, considero que as suas interpretações estão em sintonia com o que quis transmitir, mostrando que a forma como veiculei a mensagem funcionou e, ao mesmo tempo, deu espaço ao espectador para extrapolar e associar a sua experiência às ideias presentes na peça tecendo considerações sobre assuntos que não sendo o foco central da autora, complementam as ideias presentes no trabalho, como por exemplo a religião e o desejo de retratar o movimento através da pintura.

A relação entre a Dança, o Yoga, e a Poesia está evidente na obra coreográfica *Inspiração* pois ela simboliza precisamente a importância que a prática do Yoga teve na minha vida profissional como bailarina, coreógrafa e professora. Antes de iniciar a pesquisa coreográfica interrogava-me como poderia conjugar o estilo de movimentos característicos do Yoga que pratico, que são estáticos, com os movimentos de Dança que iria criar e que também não sabia como seriam pois nunca tinha feito este trabalho de escuta do corpo e de descoberta da sua linguagem própria. E questionava-me também sobre o papel dos

poemas que queria incluir na obra e sobre a forma como poderia conjugar a respiração consciente que tinha aprendido no Yoga com os movimentos de Dança.

O conteúdo dos poemas resume alguns dos ensinamentos que me foram transmitidos pela Mestre de Yoga e que estão relacionados com nove de alguns dos conceitos que foram sendo trabalhados nas sessões particulares: Corpo, Respiração, Consciência, Respeito, Estrutura, Paciência, Beleza, Alegria, Dança. Assim, na obra, a bailarina reflete sobre estas 9 palavras em diálogo com o Mestre. No início de cada bloco, que representa cada um dos 9 conceitos, os poemas retratam este diálogo de forma mais explícita, pois a bailarina coloca-se numa posição de Yoga específica e pergunta diretamente ao Mestre o que ele pensa sobre cada palavra, permanecendo na posição estática durante a resposta do Mestre. No final de cada bloco surge sempre um poema, não como uma resposta a uma pergunta, mas como uma reflexão adicional e neste momento a bailarina estabelece outro tipo de relação pois não assume uma posição estática de Yoga e expressa-se através do movimento dançado.

Em termos de movimento, a linguagem do Yoga está presente na obra através das posições estáticas já mencionadas; das coreografias Sol, Corpo, Respiração e Estrutura que sequenciam várias posições de Yoga imprimindo-lhes movimento; da lentidão da grande maioria dos movimentos criados e da respiração consciente que está sempre coordenada com todos os movimentos e que conduz a um estado meditativo. A linguagem da Dança está relacionada com o Yoga através dos poemas pois a bailarina dialoga com o Mestre através do movimento dançado, dando assim a sua interpretação do que ouviu. A Dança está também ligada com o Yoga através da respiração consciente e da sua coordenação com os movimentos, sendo que a todos os movimentos ascendentes corresponde uma inspiração e a todos os movimentos descendentes corresponde uma expiração, e em movimentos de deslocação lateral inspira-se para um lado e expira-se para o outro.

O presente estudo caracterizou um processo coreográfico específico que adicionou outras camadas de observação e de interpretação que contribuem para a compreensão, clarificação e sistematização do ato de compor uma obra coreográfica solista para si próprio, diversificando o conhecimento sobre o processo coreográfico, através de uma investigação que acompanhou a prática coreográfica em tempo real. Até onde tenho conhecimento, este será o primeiro estudo que apresenta um resumo técnico e vídeo-documentários que mostram os processos coreográfico, performativo e colaborativo através de links na internet, contribuindo assim para uma maior difusão e clarificação dos aspetos práticos da pesquisa.

Com esta pesquisa procurei sugerir um caminho possível na investigação em Dança, através da autoetnografia e da pesquisa prática. Cada coreógrafo, cada bailarino, cada professor de Dança, pode investigar os seus próprios processos, fazendo a recolha de dados sobre o seu trabalho e a sua experiência, dando ênfase ao registo audiovisual, contribuindo assim para o aumento do corpo de conhecimentos práticos sobre esta disciplina.

A obra coreográfica criada e a fundamentação escrita são o testemunho de alguém que se desafiou a fazer várias mudanças na sua vida e a cumprir-se, aceitando que tem algo a dizer e a partilhar, independentemente de quem possa reconhecer, ou não, a sua importância. Todos os processos criativos exigem um patamar de consciência, de autoconhecimento e de autorreconhecimento. Ao reconhecer-me a mim própria não fico dependente da opinião do outro, não preciso do seu reconhecimento. Posso compreender e aceitar, ou não, a sua perspetiva, mas estou segura do meu caminho. O meu autorreconhecimento e a minha autoestima estão assim amadurecidos e ao reconhecer-me a mim própria tenho também capacidade de reconhecer o outro e respeitá-lo. Com a pesquisa realizada procurei honrar o meu percurso profissional, no seguimento de um percurso de desenvolvimento pessoal. E todo o trabalho e experiência daí resultantes vão servir de base para o meu futuro profissional pois acredito que esta aprendizagem me irá conduzir a novos desafios, a novas pesquisas coreográficas e, posteriormente, a novas reflexões e a novas questões.

Para finalizar, como sugestões de trabalho, considero o Modelo do Espectro Didático-Democrático de Butterworth (2004) e o Modelo do Espectro Solista-Colaborativo como grandes mais-valias para a pesquisa prática podendo contribuir indubitavelmente para uma base de comunicação comum. De igual modo considero importante que as teses práticas tenham, para além do resumo/abstract, um resumo técnico com as características principais da obra coreográfica e dos processos coreográfico, performativo e colaborativo patentes na dissertação, devendo ser feita mais investigação para encontrar um formato que seja adequado e suficientemente flexível para incluir diferentes tipos de pesquisa coreográfica (ELIA, 2017). Considero também que é muito importante e enriquece grandemente o trabalho, para além do registo audiovisual da(s) obra(s) criada(s) no âmbito da investigação, a existência de registos audiovisuais que retratem as situações e experiências que ocorreram nos processos coreográfico e performativo.

Ainda como sugestões de Investigação futura proponho a criação de uma grande base de dados da pesquisa prática em Dança onde cada bailarino-coreógrafo-professor-investigador possa depositar os dados recolhidos (diários de campo, escrita reflexiva, vídeos, questionários e entrevistas, etc.), e os resultados da sua pesquisa prática, e

Conclusões

disponibilizá-los para que outros investigadores possam utilizar também nas suas pesquisas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aalten, A. (2007). Listening to the dancer's body. *Sociological Review*, 55, 109–125. Disponível em: http://www.bewegenmetaandacht.nl/uploads/1/0/0/7/10071916/aalten-2007-listening_to_the_body.pdf.
- Ashley, L. (2005). Shape shifting: Choreographic process as research. In K. Vincs (Ed), *Dance Rebooted: Initializing the Grid. Conference Proceedings*. Melbourne: Ausdance National. Disponível em: <http://ausdance.org.au/?ACT=73&file=1056>.
- Bannon, F., & Kirk, C. (2014). Deepening discipline: Digital reflection and choreography. *Research in Dance Education*, 15(3), 289-302. doi: 10.1080/14647893.2014.910185
- Barbour, K. N. (2008). Sustainable dance making: Dancers and choreographers in collaboration. *BROLGA: An Australian Journal about Dance*, 6, 41-51. Disponível em: <http://researchcommons.waikato.ac.nz/bitstream/handle/10289/3211/Barbour%20Brolga.pdf?sequence=3>.
- Barbour, K. N. (2012). Standing center: Autoethnographic writing and solo dance performance. *Cultural Studies. Critical Methodologies*, 12(67), 67-71. Disponível em: <http://rachelrhoades.yolasite.com/resources/Barbour%20Standing%20Center%202012.pdf>. doi: 10.1177/1532708611430491
- Bartenieff, I., Hackney, P., Jones, B. T., Zile, J., & Wolz, C. (1984). The potential of movement analysis as a research tool: A preliminary analysis. *Dance Research Journal*, 16(1), 3-26.
- Bartleet, B. L. (2009). Behind the baton: Exploring autoethnographic writing in a musical context. *Journal of Contemporary Ethnography*, 38(6), 713-733. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0891241609341638>.
- Beatty, P. (1989). *Form without formula: A concise guide to the choreographic process*. Toronto: Press of Terpsichore Limited.
- Blanco, M. (2012). Autoetnografía: Una forma narrativa de generación de conocimientos. *Andamios Revista de Investigación Social*, 9(19), 49-74. Disponível em: <http://www.scielo.org.mx/pdf/anda/v9n19/v9n19a4.pdf>.
- Blom, L. A., & Chaplin, L. T. (1982). *The intimate act of choreography*. Pittsburgh, PA: University of Pittsburgh Press.
- Bresler, L. (Ed.) (2015). *Beyond methods: Lessons from the arts to qualitative research - Perspectives in music and music education no 10*. Malmö: Malmö Academy of Music.

Disponível

em:

http://www.mhm.lu.se/sites/mhm.lu.se/files/perspectives_in_music10.pdf.

Buckland, T. (1999). *Dance in the field: Theory, methods, and issues in dance ethnography*. New York: St. Martin's Press.

Butterworth, J. (2004). Teaching choreography in higher education: A process continuum model. *Research in Dance Education*, 5(1), 45-67. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1464789042000190870>.

Cain, S. (2012). The rise of the new groupthink. *New York Times Sunday Review*, 1. Disponível em: http://www.nytimes.com/2012/01/15/opinion/sunday/the-rise-of-the-new-groupthink.html?_r=0.

Candy, L (2006). *Practice based research: A guide. Creativity and Cognition Studios* (Report No. VI.0). University of Technology, Sydney. Disponível em: <https://www.creativityandcognition.com/resources/PBR%20Guide-1.1-2006.pdf>.

Canagarajah, A. S. (2002). *A geopolitics of academic writing*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.

Carlson, K. (2011). *Exploring creative decision-making in choreographic practice: A phenomenological study of situated cognition* (Tese de Mestrado não publicada). Simon Fraser University, Burnaby. B.C., Canada.

Carter, C. L. (2000). Improvisation in dance. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 58(2), 181-190. Disponível em: http://www.jstor.org/stable/432097?origin=crossref&seq=1#page_scan_tab_contents.

Clifford, S. M. (2012). To dance or not to dance in one's own choreography. *Module 4: Theoretical frameworks*.

Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into Practice*, 39, 124-130.

Creswell, J. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd Ed). Los Angeles: SAGE Publications.

Creswell, J. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed method approaches*. Los Angeles: SAGE Publications.

Dallow, P. (s.d.). Representing creativeness: Practice-based approaches to research in creative arts. *Art, Design & Communication in Higher Education*, 2(1/2), 49–66. Disponível em: http://www.spatialdesign.info/blog/wp-content/uploads/2007/12/Dallow_ArtDesComm_2003.pdf.

- Daltro, E. & Matsumoto, R. K. (2016). Processos de Composição/Ensino/Aprendizagem em Dança. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 6(1), 147-172. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>
- Dankworth, L., & David, A. (Eds.) (2014). *Dance ethnography and global perspectives*. London: Palgrave Macmillan UK. doi: 10.1057/9781137009449
- Dantas, M. (2005). De que são feitos os dançarinos de “aquilo...” criação coreográfica e formação de intérpretes em dança contemporânea. *Movimento*, 11(2), 31-57.
- Davida, D. (2011). *Fields in motion: Ethnography in the worlds of dance*. Waterloo: Wilfrid Laurier Univ. Press.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2003). *The landscape of qualitative research*. London: Sage.
- República portuguesa. (2013). Regulamento de doutoramentos da Faculdade de Motricidade Humana. *Diário Da República*, 2.^a série(97), 16148–16153. Disponível em: <http://www.fmh.utl.pt/pt/doc/3o-ciclo/regulamentos-3/764-regulamento-no-902012-doutoramentos-da-fmh/file>
- Duarte, J. (2016). Sinopse do espetáculo Inspiração. Folha de sala.
- Duncan, M. (2004). Autoethnography: Critical appreciation of an emerging art. *International Journal of Qualitative Methods*, 3(4), 1-14. Disponível em: http://www.ualberta.ca/~iiqm/backissues/3_4/pdf/duncan.pdf.
- ELIA. (2017). *The Florence Principles on the Doctorate in the Arts*. Amsterdam. Disponível em: <http://www.elia-artschools.org/documents/the-florence-principles>.
- Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2010). Autoethnography: An overview. *Forum Qualitative Social Research*, 12(1), 1-12. Disponível em: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs1101108>.
- Ellis, S. K. (2005). *Indelible: A movement based practice-led inquiry into memory, remembering and representation* (Dissertação de Doutorado não publicada). School of Dance, Victorian College of the Arts. Melbourne, Australia. Disponível em: https://minerva-access.unimelb.edu.au/bitstream/handle/11343/38989/66409_00001368_01_Indelible.pdf?sequence=1.
- Farrer, R. (2014). The creative dancer. *Research in Dance Education*, 15(1), 95-104. doi: 10.1080/14647893.2013.786035
- Fenton, J. A. (2011). *Principles of movement control that affect choreographers' instruction of dance*. University of Tennessee Honors Thesis Projects. Knoxville, EUA. Disponível

em:

http://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2458&context=utk_chanhonoproj.

Finn, E. E. (2013). *Artistic anatomy: Utilizing dancer's individual physicality within the choreographic process*. Western Kentucky University Honors College Capstone Experience/Thesis Projects. College Heights, EUA. Disponível em: http://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1396&context=stu_hon_theses.

Fisher, B. (2002). *Creating and re-creating dance: Performing dances related to Ausdruckstanz* (Dissertação de Doutorado não publicada). Theatre Academy, Department of Dance and Theatre Pedagogy. Helsinki, Finland. Disponível em: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/33787/Acta_Scenica_12.pdf?sequence=1.

Flexer, Y. (2013). *In-Between dancing and the everyday: A choreographic investigation* (Dissertação de Doutorado não publicada). Dance Department University of Chichester. West Sussex, UK. Disponível em: http://eprints.chi.ac.uk/1354/1/YFlexer_EThesisSubmission_Final.pdf.

Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica* (2.^a Ed). Lisboa: Monitor. FMH (s.d.). Cursos de doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

Forsythe, W. (s.d.). Synchronous Objects [site]. Disponível em: <http://synchronousobjects.osu.edu/content.html#/VideoAbstractionTool>

Fortin, S. (2009). Contribuições possíveis da etnografia e da autoetnografia para a pesquisa na prática artística. *Revista Cena*, 7, 77-88. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/cena/article/view/11961>.

Frayling, C. (1993). Research in art and design. *Royal College of Art: Research Papers*, 1(1), 1-5. Disponível em: http://www.transart.org/wp-content/uploads/group-documents/79/1372332724-Frayling_Research-in-Art-and-Design.pdf.

Freeman, J. (2010). *Blood, sweat & theory: Research through practice in performance*. Oxfordshire: Libri Publishing.

Frosch, J. (1999). Dance ethnography: Tracing the weave of dance in the fabric of culture. In S. H. Fraleigh, & P. Hanstein (Eds.), *Researching dance: Evolving modes of inquiry* (pp. 249–282). Pittsburgh, PA: University of Pittsburgh Press.

- Gaitán, A. (2000). Exploring alternative forms of writing ethnography. In C. Ellis & A. Bochner (Eds.), *Composing Ethnography: Alternative Forms of Qualitative Writing. Forum Qualitative Social Research*, 1(3), 1-8. Disponível em: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1062/2301>.
- Go, H. J. (2011). *A State of transcendence in dance: An autoethnographic analysis* (Dissertação de Doutorado não publicada). School of Arts, Brunel University. London, UK. Disponível em: <http://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/5901/3/FulltextThesis.pdf>.
- Gray, C. (1996). Inquiry through practice: Developing appropriate research strategies. In P. Strandman (Ed.) *No Guru. No Method?* (pp. 82-95). Helsinki: University of Art and Design. Disponível em: <http://carolegray.net/Papers%20PDFs/ngnm.pdf>.
- Haseman, B. (2006). A manifesto for performative research. *Media International Australia incorporating Culture and Policy*, theme issue "Practice-led Research", 118, 98-106. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/10875447.pdf?repositoryId=310>.
- Hayes, E.R. (1993). *Dance composition and production*. Princeton: Book Company Publishers.
- Henrich, K. (2012). *Towards integration: An autoethnography on the development of identity*. Columbia College Dance/Movement Therapy & Counseling Theses. Chicago, EUA. Disponível em: http://digitalcommons.colum.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1028&context=theses_dmt.
- Hockings, P. (2003). *Principles of visual anthropology*. Berlin: Walter de Gruyter.
- Holt, N. L. (2003). Representation, legitimation, and autoethnography: An autoethnographic writing story. *International Journal of Qualitative Methods*, 2(1), 1-22. Disponível em: https://sites.ualberta.ca/~iiqm/backissues/2_1/pdf/holt.pdf.
- Humphrey, D. (1959). *The art of making dances*. New York: Grove Press, inc.
- Irving, H. R., & Giles, A. R. (2011). A dance revolution? Responding to dominant discourses in contemporary integrated dance. *Leisure/Loisir: Journal of the Canadian Association for Leisure Studies*, 35(4), 371–389.
- Kelle, U. (2001). Sociological Explanations between Micro and Macro and the Integration of Qualitative and Quantitative Methods. *Forum Qualitative Social Research*, 2(1), 1-31. Disponível em: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/966/2108>.

- Kelle, U., & Erzberger C. (2005). Qualitative and Quantitative Methods: Not in Opposition. In Flick, U., E. V. Kardorff e I. Steinke (Eds.), *A Companion to Qualitative Research* (pp. 172-177). London: Sage Publishing.
- Kirsh, D., Muntanyola, D., Jao, R. J., Lew, A., & Sugihara, M. (2009). Choreographic methods for creating novel, high quality dance. *5th International Workshop on Design & Semantics & Form*, 188-195. Disponível em: <http://adrenaline.ucsd.edu/Kirsh/Articles/Interaction/kirshetal2009.pdf>.
- Klein, T. (2016). Teaching the creative process through choreographic research. *Teaching Artist Journal*, 14(2), 81-87. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15411796.2016.1179531>. doi: 10.1080/15411796.2016.1179531
- Kloppenber, A. (2010). Improvisation in process: "Post-control" choreography. *Dance Chronicle*, 33(2), 180-207. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01472526.2010.485867>.
- Koskinen, I. (2007). Throwing the baby out: Or, taking practice seriously. *Artistic Research Conferences*. UIAH. University of Art and Design Helsinki. Disponível em: http://www2.uiah.fi/~ikoskine/recentpapers/design_in_society/ThrowingTheBabyOut.pdf.
- Leavy, P. (2015). *Method meets art: Arts-based research practice* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Sell, N. L. (2013). *Dharmakaya: An investigation into the impact of mindful meditation on dancers' creative processes in a choreographic environment* (Dissertação de Doutorado não publicada). Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance, City University London. London, UK. Disponível em: http://openaccess.city.ac.uk/2634/1/Sell%2C_Naomi.pdf.
- Little, S. (2011). Practice and performance as research in the arts. In D. Bendrups, & G. Downes (Eds.) *Dunedin Soundings* (pp.19-28). Dunedin: Otago University Press.
- Longley, A. (2011). *Moving words: Five instances of dance writing* (Dissertação de Doutorado não publicada). School of Communication and the Arts, Victoria University. Melbourne, Australia. Disponível em: http://vuir.vu.edu.au/19355/1/Alys_Longley.pdf.
- Longley, A. (2015). Practice-led dance writing: Oscillating between proximity and distance. In J. Quaresma, & F. R. Dias (Eds.), *Investigação em artes: A oscilação dos métodos*, 1, 21-34.

- Mason, P. H. (2009). Brain, dance and culture: The choreographer, the dancing scientist and interdisciplinary collaboration. *BROLGA: An Australian Journal about Dance*, 6, 27–35.
- Mason, P. H., & Dalman, E. C. (2009). Brain, dance and culture 2: Evolutionary characteristics in the collaborative choreographic process of Elizabeth Cameron Dalman. *BROLGA: An Australian Journal about Dance*, 7, 129–147. doi: ISSN:1322-7645
- McGreevy-Nichols, S., & Scheff, H. (1995). *Building dances: A guide to putting movements together*. Human Kinetics.
- Mead, D. (2012). Developing the expressive artist: Constructive creativity in the technique class. In S.W. Stinson, C. S. Nielsen, & S.Y. Liu (Eds.), *Dance, young people and change: Proceedings of the daCi and WDA Global Dance Summit*, 7, 1-7. Melbourne: Ausdance National. Disponível em: <http://ausdance.org.au/uploads/content/publications/2012-global-summit/education-dance-teachers-artists-rp/developing-the-expressive-artist-1.pdf>.
- Mead, J. (2014). *A Framework for understanding practice as research in dance*. (Dissertação de Doutorado não publicada). Department of Communications and New Media. National University of Singapore. Disponível em: <http://scholarbank.nus.edu.sg/bitstream/handle/10635/119790/MeadJF.pdf?sequence=1>.
- Miller, J. (2010). *Qual é o corpo que dança? Dança e educação somática para a construção de um corpo cênico* (Dissertação de Doutorado não publicada). Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, Brasil.
- Minton, S.C. (1986). *Choreography: A basic approach using improvisation*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Morris, G. (2009). Dance studies/cultural studies. *Dance Research Journal*, 41(1), 82–100.
- Muncey, T. (2005). Doing autoethnography. *International Journal of Qualitative Methods*, 4(3), 1-12. Disponível em: http://www.ualberta.ca/~iiqm/backissues/4_1/pdf/muncey.pdf.
- Muntanyola-Saura, D. (2013). Visual ethnography as a method for contextual creativity in europe: The cases of London and Barcelona. *Working Papers*, 4, 1-21. Disponível em: http://www.zdes.spbu.ru/assets/files/wp/2013/WP_2013_4_Muntanyola-Saura_sm.pdf.
- Murphy, S. (2008). *Practices of tactility, remembering and performance* (Dissertação de Doutorado não publicada). The School of Dance, Faculty of the Victorian College of

- the Arts, The University of Melbourne. Melbourne, Australia. Disponível em: https://minerva-access.unimelb.edu.au/bitstream/handle/11343/35147/114824_SIOBHAN%20MURPHY%20PHD.pdf?sequence=1.
- Niedderer, K. (2007). A Discourse on the Meaning of Knowledge in the Definition of Art and Design Research. *European Academy of Design Conference 2007*. Izmir, Turkey. Disponível em: <http://niedderer.org/EAD07NIEDDERER.pdf>.
- Pace, S. (2012). Writing the self into research: Using grounded theory analytic strategies in autoethnography. In N. McLoughlin, & D. L. Brien (Eds.), *Text Journal, Creativity: Cognitive, Social and Cultural Perspectives*, 13. Sydney: Australasian Association of Writing Programs.
- Pakes, A. (2003). Original embodied knowledge: The epistemology of the new in dance practice as research. *Research in Dance Education*, 4(2), 127–149. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1464789032000130354>.
- Paltridge, B., Starfield, S., Ravelli, L. J., & Tuckwell, K. (2012). Change and stability: Examining the macrostructures of doctoral theses in the visual and performing arts. *Journal of English for Academic Purposes*, 11, 1–13. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Sue_Starfield/publication/237198123_Change_and_stability_Examining_the_macrostructures_of_doctoral_theses_in_the_visual_and_performing_arts/links/5586607708aef58c039ef685.pdf.
- Parker, S. J. (2010). *Locating the trace: An exploration of tracing and the choreographic process* (Dissertação de Doutorado não publicada). Centre for Ideas, Faculty of the Victorian College of Arts and Music, The University of Melbourne. Melbourne, Australia. Disponível em: https://minerva-access.unimelb.edu.au/bitstream/handle/11343/36190/271314_Final%20Thesis%20March%202011%20-%20Library%20.pdf?sequence=1.
- Paul, J. (1996), Between-method triangulation in organizational diagnosis. *International Journal of Organizational Diagnosis*, 4(2), 135-153. doi: 10.1108/eb028845
- Pereira, P. (2010). *Reconectando corpo e alma: Sobre o processo de improvisação e criação em dança* (Dissertação de Doutorado não publicada). Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, Brasil.
- Phillips, M., Stock, C., & Vincs, K. (2008). Dancing between diversity and consistency: Refining assessment in postgraduate degrees in dance. Australian Learning and Teaching Council. West Australian Academy of Performing Arts at Edith Cowan

- University. Perth: West Australia. Disponível em:
<https://dro.deakin.edu.au/eserv/DU:30021444/vincs-dancingbetween-2009.pdf>.
- Pink, S. (2013). *Doing visual ethnography*. London: SAGE.
- Potter, C. (2008). Senses of motion, sense of self: Becoming a dancer. *Ethnos*, 73(4), 444–465.
- Robinson, J. (1981). *Elements du langage chorégraphique*. Paris: Editions Vigot.
- Roche, J. (2009). *Moving identities: Multiplicity, embodiment and the contemporary dancer* (Dissertação de Doutorado não publicada). School of Arts. Roehampton University. London, UK. Disponível em:
<http://eprints.qut.edu.au/81761/1/JRoche%20PhD%20Thesis.pdf>.
- Rubidge, S. (2004). Artists in the academy: Reflections on artistic practice. School of Visual and Performing Arts, University College Chichester. Melbourne: Ausdance National. Disponível em: <http://ausdance.org.au/?ACT=73&file=1071>.
- Russel, C. (1999). *Experimental ethnography: The work of film in the age of video*. Carolina do Norte: Duke University Press.
- Schiphorst, H. (2009). *The varieties of user experience: Bridging embodied methodologies from somatics and performance to human computer interaction* (Dissertação de Doutorado não publicada). Center for Advanced Inquiry in the Integrative Arts, School of Computing. Faculty of Technology University of Plymouth. Plymouth, UK. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/29818216.pdf>.
- Chambliss, D. F., & Schutt, R. K. (2013). Qualitative Data Analysis. In D. F. Chambliss & R. K. Schutt (Eds.), *Making Sense of the Social World: Methods of Investigation* (4th ed., pp. 320–357). Thousand Oaks: SAGE Publications. <http://doi.org/10.1136/ebnurs.2011.100352>
- Smith, J. (1976). *Dance composition: A practical guide for teachers*. UK: Lepus Books.
- Scrivener, S. (2002). The art object does not embody a form of knowledge. *Working Papers in Art and Design*, 2. Disponível em:
https://www.herts.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0008/12311/WPIAAD_vol2_scrivener.pdf.
- Smith, H., & Dean, R. T. (2009). *Practice-led research, research-led practice in the creative arts*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Stevens, C., & McKechnie, S. (2005). Thinking in action: Thought made visible in contemporary dance. *Cogn Process*, 6, 243–252. doi: 10.1007/s10339-005-0014-x

- Stevens, C., & Glass, R. (2005). Choreographic cognition: Investigating the psychological processes involved in creating and responding to contemporary dance. In K. Vincs (Ed.), *Dance rebooted: Initializing the grid* (pp. 1–21). Ausdance National.
- Stock, C. (2000). The *reflective practitioner*. In Hideaki Onuki (Ed.) *World Dance 2000 - A Celebration of the Millennium: Choreography Today, World Dance Alliance Japan Chapter* (pp.209-225). Disponível em: http://eprints.qut.edu.au/337/1/stock_reflective.PDF.
- Stock, C. F., Phillips, M., & Vincs, K. (2009). Dancing the thesis: Potentials and pitfalls in practice-led research. *Re-searching Dance: International Conference on Dance Research*. India International Centre, New Delhi.
- Taylor, G. (2008). *Locating: Place and the moving body* (Dissertação de Doutorado não publicada). School of Human Movement, Recreation & Performance, Faculty of Arts, Education & Human Development. Victoria University. Melbourne, Australia. Disponível em: http://vuir.vu.edu.au/2050/1/Gretel_Taylor.pdf.
- Thorndike, A. (2010). *Articulating dance improvisation-knowledge practices in the college dance studio* (Dissertação de Doutorado não publicada). Graduate Program in Dance Studies, The Ohio State University. Ohio, EUA. Disponível em: https://etd.ohiolink.edu/!etd.send_file?accession=osu1275069682&disposition=inline.
- Trimingham, M. (2002). A Methodology for practice as research. *Studies in Theatre & Performance*, 22(1), 54-60.
- Valle, M. (2013). *Accompagner les processus créatifs de Monica Klingler, Barbara Manzetti et Marian del Valle (janvier 2009-décembre 2012)*. (Dissertação de Doutorado não publicada). Musique, musicologie et arts de la scène. Université Nice Sophia Antipolis. Nice: França. Disponível em: <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00966697>.
- Vieira, A. P. (2013). Processos criativos, memória e composição solística autoral. *Seminário Interseções: Corpo e Memória*. Recife: Ed. Universitária da UFPE.
- Waehner, K. (1993). *Outillage choreographique: Manuel de composition*. Paris: Editions Vigot.
- Wheeldon, J., & Ahlberg, M. K. (2012). *Visualizing social science research maps, methods, & meaning*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Wolff, S. S. (2010). *Momento de transição: Em busca de uma nova eu dança* (Dissertação de Doutorado não publicada). Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas.

Wright, D. G., Bennett, D., & Blom, D. (2010). The interface between arts practice and research: Attitudes and perceptions of Australian artist-academics. *Higher Education Research & Development*, 29(4), 461–473.

NOTA:

Conteúdo do DVD:

- a) Cópia da dissertação em formato pdf.
- b) Registo videográfico da obra coreográfica em formato MP4
- c) Anexos em formato pdf (ver índice de anexos).






ANEXOS

Anexo 1 - Esquemas da Estrutura Coreográfica e Sonora das diferentes versões da Obra Coreográfica Inspiração






versão 6 minutos

Ouvir o mestre	Estrutura Coreográfica	Estrutura Sonora
	<ul style="list-style-type: none"> - Posição Saudação - Ouvir o Mestre e sequência braços 	<p>silêncio</p> <p>som poema “A ti que te interrogas” (curto)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - CORPO/Posição Saudação - Coreografia Corpo (seq Arq/Guer curta e seq voltas Elefante curta) rsp - Coreografia Pena rsp 	<p>som Mestre, fala-me do Corpo</p> <p>som texto “O Corpo”</p> <p>som riacho</p> <p>som poema “Pena”</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - RESPIRAÇÃO/Posição Flor de Lótus - Ouvir o Mestre e sequência braços - 3 gaivotas rsp - Coreografia Ser Maior rsp 	<p>som Mestre, fala-me da Respiração</p> <p>som texto “A Respiração”</p> <p>som Vento</p> <p>som poema “de um Ser Maior”</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - RESPEITO/ - Sequência Respeito rsp 	<p>som Taça Tibetana tocar (Rq)</p>
	- Dançar o Poema Final rsp	Som poema final

versão 20 minutos

Ouvir o mestre	Estrutura Coreográfica	Estrutura Sonora
	<ul style="list-style-type: none"> - Posição Japonês. Sentada. - Ouvir o Mestre - Sequência Svastika sentada - Sequência Sol em pé rsp 	<p>silêncio</p> <p>som poema "A ti que te interrogas"</p> <p>som Noise</p> <p>som Noise</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - CORPO/Posição Saudação - Ouvir o Mestre - Coreografia Corpo (sequência Arq/Guer e seq voltas Elefante) rsp - Coreografia Pena rsp 	<p>som Mestre, fala-me do Corpo</p> <p>som texto "O Corpo"</p> <p>som riacho</p> <p>som riacho</p> <p>som poema "Pena"</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - RESPIRAÇÃO/Posição Flor de Lótus - Ouvir o Mestre - Coreografia Respiração rsp - Coreografia Ser Maior rsp 	<p>som Mestre, fala-me da Respiração</p> <p>som texto "A Respiração"</p> <p>som Noise</p> <p>som poema "de um Ser Maior"</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - CONSCIÊNCIA/Posição T - Ouvir o Mestre - Coreografia Consciência rsp - Coreografia Olhar da Verdade rsp 	<p>som Mestre, fala-me da Consciência</p> <p>som texto "A Consciência"</p> <p>som riacho</p> <p>som poema "O Olhar da Verdade"</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - RESPEITO/Posição Montanha Grande - Ouvir o Mestre - Coreografia Respeito rsp - Coreografia Respeita Liberta rsp - Sequência Respeito rsp 	<p>som Mestre, fala-me do Respeito</p> <p>som texto "o Respeito"</p> <p>som Taça Tibetana tocar (Rq)</p> <p>som poema "Respeita Liberta"</p> <p>som Taça Tibetana tocar (Rq)</p>
	- Dançar o Poema Final rsp	Som poema final

versão 30 minutos

Ouvir o mestre	Estrutura Coreográfica	Estrutura Sonora
	<ul style="list-style-type: none"> - Posição inicial: Saudação - Ouvir o Mestre - Coreografia Sol (Svastika) rsp 	<p>silêncio</p> <p>som poema “A ti que te interrogas”</p> <p>som Respiração (Rq)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - CORPO/Posição Saudação - Ouvir o Mestre - Coreografia Corpo (sequência Arq/Guer e seq voltas Elefante) rsp - Coreografia Pena rsp 	<p>som Mestre, fala-me do Corpo</p> <p>som texto “O Corpo”</p> <p>som mar (captação Rq)</p> <p>som mar (captação Rq)</p> <p>som poema “Pena”</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - RESPIRAÇÃO/Posição Diamante - Ouvir o Mestre - Coreografia Respiração rsp - Coreografia Ser Maior rsp 	<p>som Mestre, fala-me da Respiração</p> <p>som texto “A Respiração”</p> <p>som Respiração (Rq)</p> <p>som poema “de um Ser Maior”</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - CONSCIÊNCIA/Posição T - Ouvir o Mestre - Coreografia Consciência rsp - Coreografia Olhar da Verdade rsp 	<p>som Mestre, fala-me da Consciência</p> <p>som texto “A Consciência”</p> <p>som mar (captação Rq)</p> <p>som poema “O Olhar da Verdade”</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - RESPEITO/Posição Montanha Grande - Ouvir o Mestre - Coreografia Respeito rsp - Coreografia Respeita Liberta rsp 	<p>som Mestre, fala-me do Respeito</p> <p>som texto “o Respeito”</p> <p>som Taça Tibetana tocar (Rq)</p> <p>som poema “Respeita Liberta”</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - ESTRUTURA/Posição Sol - Ouvir o Mestre - Coreografia Estrutura (Yoga) rsp - Coreografia Humildade rsp 	<p>som Mestre, fala-me da Estrutura</p> <p>som texto “A Estrutura”</p> <p>som Taça Tibetana deslizar (Rq)</p> <p>som poema “Humildade”</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - PACIÊNCIA/Posição V - Ouvir o Mestre - Coreografia Paciência rsp - Coreografia Tempo Presente rsp 	<p>som Mestre, fala-me da Paciência</p> <p>som texto “A Paciência”</p> <p>som Sinos Tibetanos (Rq)</p> <p>som poema “Tempo Presente”</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - DANÇA - Sequência Dança rsp - Coreografia Musa da Dança rsp 	Som Taça Tibetana (Rq) Som Taça Tibetana (Rq)
	- Dançar o Poema Final rsp	Som poema final

versão 45 minutos

Ouvir o mestre	Estrutura Coreográfica	Estrutura Sonora
	<ul style="list-style-type: none"> - Posição inicial: Saudação - Ouvir o Mestre - Coreografia Sol (Svastika) rsp 	<p>silêncio</p> <p>som poema "A ti que te interrogas"</p> <p>som Respiração (Rq)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - CORPO/Posição Saudação - Ouvir o Mestre - Coreografia Corpo (seq Arq/Guer e seq voltas Elefante) rsp - Coreografia Pena rsp 	<p>som Mestre, fala-me do Corpo</p> <p>som texto "O Corpo"</p> <p>som mar (captação Rq)</p> <p>som mar (captação Rq)</p> <p>som poema "Pena"</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - RESPIRAÇÃO/Posição Diamante - Ouvir o Mestre - Coreografia Respiração rsp - Coreografia Ser Maior rsp 	<p>som Mestre, fala-me da Respiração</p> <p>som texto "A Respiração"</p> <p>som Respiração (Rq)</p> <p>som poema "de um Ser Maior"</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - CONSCIÊNCIA/Posição T - Ouvir o Mestre - Coreografia Consciência rsp - Coreografia Olhar da Verdade rsp 	<p>som Mestre, fala-me da Consciência</p> <p>som texto "A Consciência"</p> <p>som mar (captação Rq)</p> <p>som poema "O Olhar da Verdade"</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - RESPEITO/Posição Montanha Grande - Ouvir o Mestre - Coreografia Respeito rsp - Coreografia Respeita Liberta rsp 	<p>som Mestre, fala-me do Respeito</p> <p>som texto "o Respeito"</p> <p>som Taça Tibetana tocar (Rq)</p> <p>som poema "Respeita Liberta"</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - ESTRUTURA/Posição Sol - Ouvir o Mestre - Coreografia Estrutura (Yoga) rsp - Coreografia Humildade rsp 	<p>som Mestre, fala-me da Estrutura</p> <p>som texto "A Estrutura"</p> <p>som Taça Tibetana deslizar (Rq)</p> <p>som poema "Humildade"</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - PACIÊNCIA/Posição V - Ouvir o Mestre - Coreografia Paciência rsp - Coreografia Tempo Presente rsp 	<p>som Mestre, fala-me da Paciência</p> <p>som texto "A Paciência"</p> <p>som Sinos Tibetanos (Rq)</p> <p>som poema "Tempo Presente"</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - BELEZA/Posição Beleza - Ouvir o Mestre - Coreografia Beleza (Seq Velas) rsp - Coreografia Beleza Leveza rsp 	som Mestre, fala-me da Beleza som texto "A Beleza" som wind chimes (Rq) som poema "Beleza Leveza"
	<ul style="list-style-type: none"> - ALEGRIA/Posição Flauta - Ouvir o Mestre - Coreografia Alegria rsp - Coreografia Destino Alegria rsp 	som Mestre, fala-me da Alegria som texto "A Alegria" som Coração (Rq) som poema "Destino Alegria"
	<ul style="list-style-type: none"> - DANÇA/Posição Musa - Ouvir o Mestre - Coreografia Dança rsp - Coreografia Musa da Dança rsp - Sequência Dança rsp - Coreografia Musa da Dança rsp 	Som Mestre, fala-me da Dança som texto "A Dança" Som silêncio som poema "Dança" Som Taça Tibetana (Rq) Som Taça Tibetana (Rq)
	- Dançar o Poema Final rsp	Som poema final

Anexo 2 - Apresentações da Obra Coreográfica Inspiração

Apresentação 1

Data: 31.10.2015

Evento: Conferência TEDxLisboa'15

Cidade: Lisboa

Local: Reitoria da Universidade de Lisboa

Espaço: Aula Magna

Versão Coreográfica: 6 minutos



Figura 59 – Imagens relativas à 1ª apresentação pública

Apresentação 2

Data: 27.11.2015

Evento: Conferência Conceitos e Dispositivos de Criação em Artes Performativas

Cidade: Coimbra

Local: Universidade de Coimbra

Espaço: Anfiteatro IV da Faculdade de Letras

Versão Coreográfica: 6 minutos (apresentação em vídeo do excerto dançado no TEDxLisboa'15)



Figura 60 – Imagens relativas à 2ª apresentação pública

Apresentação 3

Data: 09.12.2015

Evento: Conferência Post-ip'15

Cidade: Aveiro

Local: Universidade de Aveiro

Espaço: Auditório do DeCa

Versão Coreográfica: 20 minutos



Figura 61 – Imagens relativas à 3ª apresentação pública

Apresentação 4

Data: 29.03.2016

Evento: Apresentação Particular da Obra (Ensaio Geral)

Cidade: Lisboa

Local: Centro de Yoga

Espaço: Sala de Yoga

Versão Coreográfica: 45 minutos

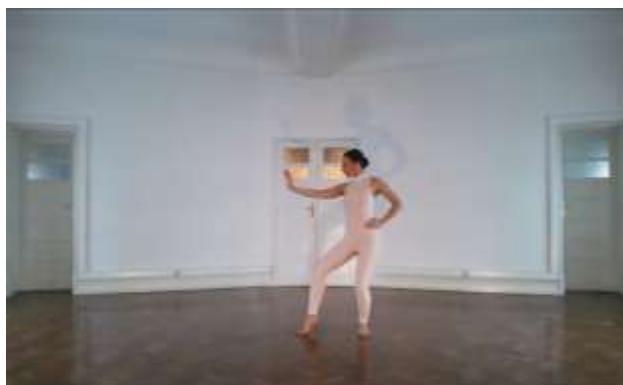


Figura 62 – Imagens relativas à 4ª apresentação pública

Apresentação 5

Data: 02.04.2016

Evento: Apresentação Pública da Obra

Cidade: Ericeira

Local: Casa da Cultura Jaime Lobo e Silva

Espaço: Auditório

Versão Coreográfica: 45 minutos



Figura 63 – Imagens relativas à 5ª apresentação pública

Apresentação 6

Data: 17.04.2016

Evento: Apresentação Pública da Obra

Cidade: Sintra

Local: MUSA - Museu das Artes de Sintra

Espaço: Foyer

Versão Coreográfica: 45 minutos



Figura 64 – Imagens relativas à 6ª apresentação pública

Apresentação 7

Data: 19.05.2016

Evento: Filmagem Oficial da Obra Coreográfica

Cidade: Cascais

Local: Casa das Histórias Paula Rego

Espaço: Auditório Maria de Jesus Barroso

Versão Coreográfica: 45 minutos



Figura 65 - Imagens relativas à 7ª apresentação pública

Apresentação 8

Data: 20.05.2016

Evento: ENVOLVE-TE - Serviço Cultural Educativo do Bairro dos Museus

Cidade: Cascais

Local: Casa das Histórias Paula Rego

Espaço: Auditório Maria de Jesus Barroso

Versão Coreográfica: 30 minutos



Figura 66– Imagens relativas à 8ª apresentação pública

Apresentação 9

Data: 24.05.2016

Evento: Arte, Escola, Comunidade – Encontros'16

Cidade: Lisboa

Local: Teatro da Trindade

Espaço: Sala Estúdio

Versão Coreográfica: 45 minutos



Figura 67 – Imagens relativas à 9ª apresentação pública

Apresentação 10

Data: 19.06.2016

Evento: ENVOLVE-TE - Serviço Cultural Educativo do Bairro dos Museus

Cidade: Cascais

Local: Casa das Histórias Paula Rego

Espaço: Auditório Maria de Jesus Barroso

Versão Coreográfica: 45 minutos



Figura 68 – Imagens relativas à 10ª apresentação pública

Apresentação 11

Data: 23.06.2016

Evento: Apresentação Particular da Obra

Cidade: Lisboa

Local: Centro de Yoga

Espaço: Sala de Yoga

Versão Coreográfica: 45 minutos

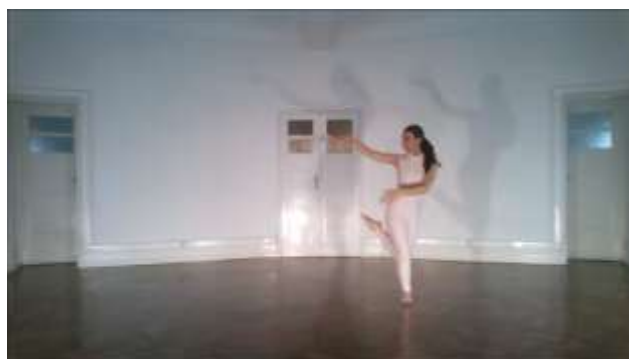
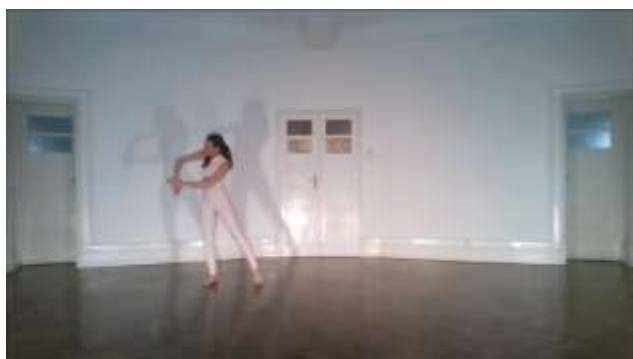


Figura 69 – Imagens relativas à 11ª apresentação pública

Apresentação 12

Data: 05.07.2016

Evento: Apresentação Particular da Obra

Cidade: Lisboa

Local: Centro de Yoga

Espaço: Sala de Yoga

Versão Coreográfica: 45 minutos



Figura 70 – Imagens relativas à 12ª apresentação pública

Apresentação 13

Data: 28.07.2016

Evento: Apresentação Particular da Obra

Cidade: Lisboa

Local: Centro de Yoga

Espaço: Sala de Yoga

Versão Coreográfica: 45 minutos

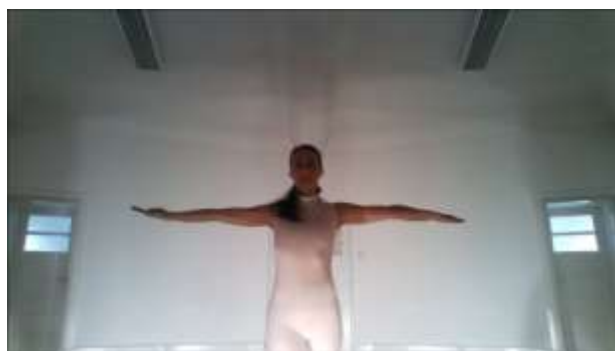


Figura 71 – Imagens relativas à 13ª apresentação pública

Apresentação 14

Data: 08-09-2016

Evento: Apresentação Particular da Obra

Cidade: Lisboa

Local: Centro de Yoga

Espaço: Sala de Yoga

Versão Coreográfica: 45 minutos

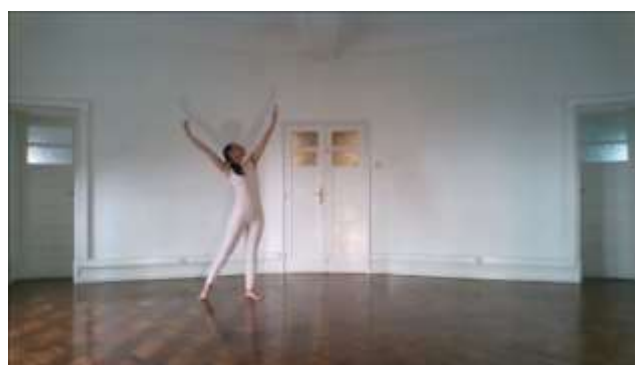


Figura 72 - Imagens relativas à 14ª apresentação pública

Apresentação 15

Data: 09-09-2016

Evento: Apresentação Particular da Obra

Cidade: Lisboa

Local: Centro de Yoga

Espaço: Sala de Yoga

Versão Coreográfica: 45 minutos

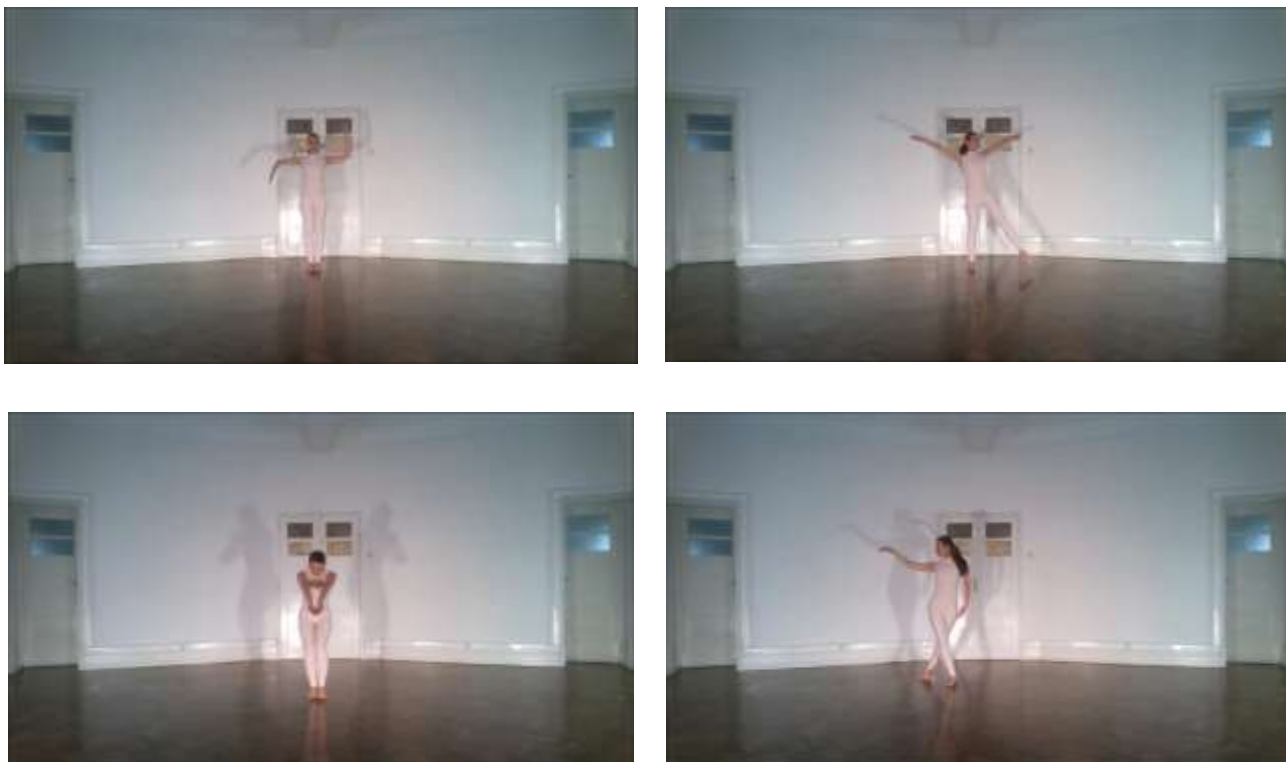


Figura 73 - Imagens relativas à 15ª apresentação pública

Apresentação 16

Data: 10-09-2016

Evento: Apresentação Particular da Obra

Cidade: Lisboa

Local: Centro de Yoga

Espaço: Sala de Yoga

Versão Coreográfica: 45 minutos

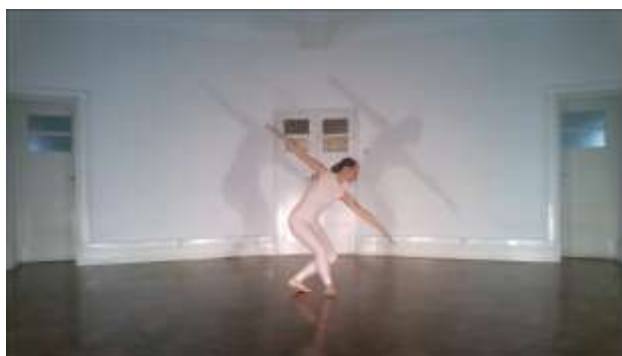
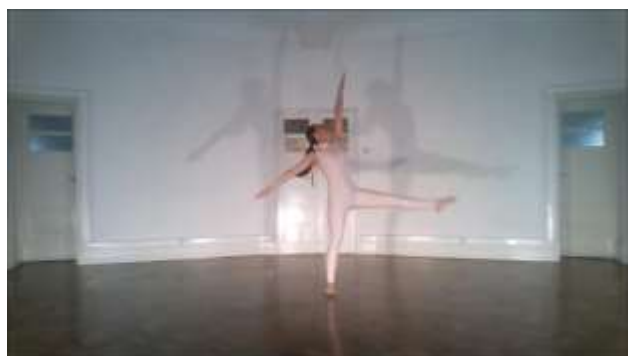


Figura 74 - Imagens relativas à 16ª apresentação pública

Apresentação 17

Data: 23-09-2016

Evento: Apresentação Pública da Obra

Cidade: Vila Real

Local: Associação Cultural Zona Livre

Espaço: Auditório

Versão Coreográfica: versão 45 minutos



Figura 75 – Imagens relativas à 17ª apresentação pública

Apresentação 18

Data: 24-09-2016

Evento: Apresentação Pública da Obra

Cidade: Lamego

Local: Teatro Ribeiro Conceição

Espaço: Auditório

Versão Coreográfica: 45 minutos



Figura 76 – Imagens relativas à 18ª apresentação pública

Anexo 3 - Testemunhos do Público relativos ao espetáculo Inspiração

Os testemunhos do público que foram partilhados nas conversas que decorreram depois de algumas das atuações e os diálogos foram gravados com o conhecimento das pessoas presentes e depois foram transcritos. O processo de gravação dos diálogos não foi planeado e por essa razão houve problemas técnicos com o microfone e alguns dos testemunhos não se conseguiram ouvir para ser transcritos.

4ª Apresentação (Centro de Yoga) 2016-03-29

“Se eu tivesse ido ver o espetáculo ficava muito contente e dizia aos meus amigos para irem ver. gostei imenso. Estava muito coordenado. O seu rosto está muito muito bem Gostei imenso. Gosto daquele som que parece um marulhar ou a respiração. Estava tudo muito fluido. Os movimentos muito fluidos, sem grandes interrupções” (espetador 1).

“Acho que tem aqui um trabalho em mãos que é muito bonito. E o que interessa para mim, é a mensagem que está a passar sobre o Corpo, sobre um estado de respeito pelo Corpo, e sobre um estado de respeito por si própria” (espetador 2).

Ensaio Assistido (Centro de Yoga) 2016-04-12

“A primeira sensação que tenho é de uma grande beleza, beleza e naturalidade. Os movimentos da Raquel são muito belos, são muito naturais, quase parecem ancestrais. É de uma grande beleza vê-la dançar. E agora vou só dizer as coisas que me marcaram mais, para além dessa beleza geral que a Raquel emana. Gostei muito do seu olhar, por exemplo, o olhar em todo o seu movimento, que acompanha o acelerar do gesto, a delicadeza do gesto, a aceleração e a redução do ritmo. Gostei muito do olhar, só houve uma coisa no olhar, e desculpe falar disto, é a única coisa que me fez sentir... que é quando a Raquel colocou as mãos na cara, achei que aquele movimento não tinha a ver com tudo o resto, mas isso é um sentimento meu, não sei porquê achei de uma certa forma ... agressiva, em comparação com tudo o resto, que é muito orgânico.” (espetador 3).

“Gostei muito da maneira como parte do centro e depois dá a volta à sala e vai ocupando a sala, vai ocupando o espaço de formas diferentes. Gostei mesmo muito também do ritmo da respiração, o ouvir-se a respiração. Eu tinha ficado com a ideia, por aquilo que a professora Judite já me tinha falado, que a Raquel fosse dançar a palavra, e de facto dança a palavra, mas eu acho que depois de a ver aqui, dança a palavra, mas vem-me uma coisa que eu não sei como é que hei de pôr por palavras, e isso surgiu-me com a respiração: eu acho que a Raquel dança a música do Corpo, pelo menos é isso que eu sinto, quando se começa a ouvir a respiração e a vê-la a dançar é muito bonito perceber (...) que o corpo tem uma música e que a Raquel dança a música do corpo. E por isso gostei muito também da batida do coração, parece-me o bater do coração, muito embora na gravação parecia-me mais tambores. Gostei muito do movimento que

fez, do bater dos pés, da circulação. Tal como a dos sinos, ou seja, até mesmo o mar, quando se ouve o mar também parece a respiração do corpo.” (espetador 3).

“Eu senti foi que há uma mistura muito harmoniosa entre aquilo que terá sido todas as suas fases na dança, porque eu vejo aqui Ballet, vejo Sevilhanas (...) e é muito bonito ver isso, ver o Yoga, mas ver também o Ballet Clássico, ver as Sevilhanas, mas quer dizer, vê-se sem se perceber que se vê, porque há uma grande unidade, e há uma grande unidade do principio ao fim e, portanto, eu acho que os quadros todos que vai fazendo não cansam, muito pelo contrário, a pessoa está à espera de mais e de mais. E tem vontade de dançar. Tem essa vontade de experimentar e pôr o corpo a dançar. (...) acho que depois a Raquel consegue chegar a uma espécie de arquétipos da Dança, por exemplo há aqui movimentos que eu, não os vi porque eu não sei da história da dança, vejo-a e quase que consigo projetar, há qualquer coisa que os egípcios terão dançado alguma vez, e se calhar as danças mais africanas, ou seja, eu acho que vai às raízes da dança e também achei bonito quando o poema diz: “A Dança não é a tua dança. A Dança, é!” Acho que se nota isso, ou seja, dança a palavra, mas também dança o corpo. Dança o ritmo do corpo e isso foi o que gostei mais. Para além de ver depois diferentes quadros, gostei muito do quadro dos sinos, e acho que, por último volta ao olhar e se calhar à capacidade, a sua atitude, todo este movimento que a Raquel explora, quer dizer, há uma grande beleza nos braços, no movimento dos braços, do pescoço, toda esta parte superior do corpo, há uma elevação” (espetador 3).

10ª Apresentação (Casa das Histórias) 2016-06-19

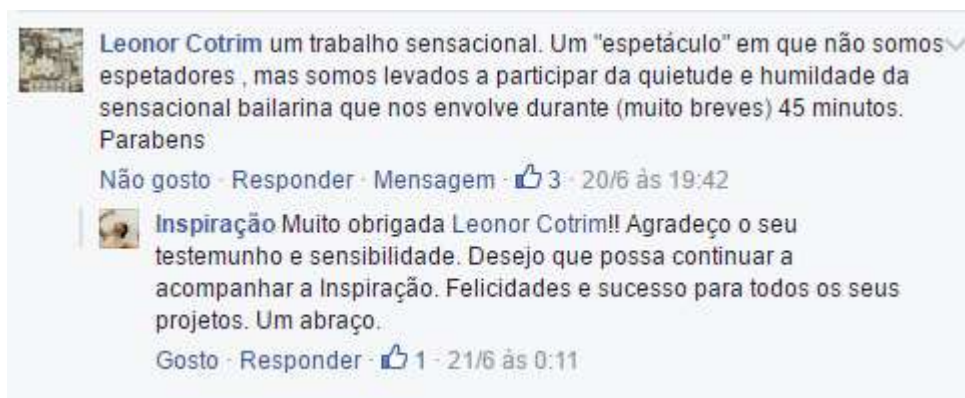


Figura 77 – Testemunho de uma espetadora no facebook



Figura 78 – Desenhos de Laura Coutinho Ribeiro (4 anos) feitos durante a apresentação da obra

11ª Apresentação (Centro de Yoga) 2016-06-23

“Está muito bonito. A Raquel tem um corpo muito bonito e é muito bonita a dançar, com muita graciosidade e sem esforço. Não estava à espera, gostei muito da Dança e das Palavras” (espetador 4).

“Bom, eu acho que foi muito bonito. Fico sempre espantada como é que se consegue uma coreografia tão longa sem a pessoa se perder, porque quando há um grupo, apesar de tudo há a deixa. Como os monólogos no teatro, é uma coisa que me confunde como é que uma pessoa aguenta um diálogo tão longo e acho que isso também passa pelo corpo e um grande diálogo entre o corpo e o cérebro, o corpo na totalidade” (espetador 5).

“Gostei muito do texto, o texto é muito bom, e gostei muito de ver pela primeira vez a aliança entre a dança e a palavra. foi uma aposta que acho muito interessante e exige alguma capacidade de concentração. Para mim foi uma experiencia muito especial” (espetador 5).

“A Raquel tem um corpo com linhas muito simétricas, muito harmoniosas. Consegue ser a beleza de um corpo feminino, mas quase um corpo matricial, um corpo que poderia ser o corpo de qualquer um de nós. Esta coreografia inspira a dançar, porque é dançável. É dançável interiormente, é dançável através daquilo que se vê. E eu acho isso muito bonito. E acho que não é fácil fazer uma coreografia que seja, ao mesmo tempo tão limpa, e que passa imensa mensagem, porque eu acho que reflete muito bem os poemas na coreografia” (espetador 2).

12ª Apresentação (Centro de Yoga) 2016-07-05

“Os textos têm qualquer coisa de Pessoa. Parecem Fernando Pessoa. O texto está muito rico. Superou as minhas expectativas, o texto e a dança. O gesto adaptou-se muito bem ao texto. Parecia um ser etéreo, assim uma espécie de ser celestial” (espetador 6).

“A Raquel tem de facto uma postura e uma harmonia de movimentos espantosa. Fiquei muito descontráida” (espetador 7).

“É que o corpo da Raquel, independentemente da técnica e da beleza, tem uma estética muito própria. Com outro corpo, o resultado provavelmente não seria o mesmo” (espetador 2).

13ª Apresentação (Centro de Yoga) 2016-07-28

“Há muitos anos atrás, muitos anos atrás mesmo, eu escrevi uma frase que dizia: eu só sou superficial quando falo, porque no mais fundo de mim não há palavras. E eu sinto-me um

bocadinho sem palavras porque o que eu testemunhei aqui é um privilégio. Muito obrigada pelo convite. Foi muito bonito ver as sombras, ver os vários corpos, estar acompanhada enquanto dança" (espetador 8).

14ª Apresentação (Centro de Yoga) 2016-09-08

"Uma coisa que eu gostei muito: é o olhar. Achei muito bonito, e achei que estava muito bem. Achei forte" (espetador 9).

"No início achei que eram vozes diferentes, mas que eram pouco diferentes [a voz do discípulo e a voz do mestre]. E depois pensei que pode ser a voz interior, faz todo o sentido, até é bom que seja próxima, não tem problema nenhum se for a mesma voz. E depois foi giro, na parte final, que no fundo foi a resposta que era sempre a mesma voz. Achei essa dicotomia engraçada" (espetador 9).

"E gostei especialmente da parte da respiração. Fiquei a respirar ao mesmo tempo. Quando dava por mim, estava a respirar" (espetador 9).

"Achei muito bonito o poema pena. A leveza. Achei muito bonito e achei que no final, quando foi a parte da palavra Dança, integrou todos os movimentos que tinha integrado antes, mas com a leveza da pena" (espetador 9).

"Muitas das coisas que vi, refleti no meu corpo. Achei muito bonito aqueles movimentos redondos. É uma peça que eu podia ver 20 vezes seguidas, que não me cansava porque cada vez fazia uma interpretação diferente e acho que isso é positivo. E achei outra coisa também muito bonita, aquela parte com um movimento mais rítmico do coração e os ritmos dos pés fizeram lembrar o Flamenco" (espetador 9).

15ª Apresentação (Centro de Yoga) 2016-09-09

"Senti um grande equilíbrio, um grande bem-estar. E entre o texto e o movimento há uma ligação que nos toca muito profundamente, a nível da serenidade" (espetador 10).

"Houve uma associação que eu fiz e que é geral, que me ocorreu a dada altura, e que pode parecer estranha, que tem a ver com o terço. O terço é uma meditação, e há aqui um intervalo, uma cadência entre o que é a oração proposta para ser meditada e depois o movimento que é desenlaçado, que me veio à memória" (espetador 10).

"Senti que há muitos momentos em que o corpo é chamado a ter uma grande importância, mas depois há muitos outros momentos em que a nossa espiritualidade, a nossa ação e a nossa maneira de viver com o outro e de viver no mundo e de viver com o corpo, ultrapassam o corpo, e então o corpo já não tem importância nenhuma. E eu sinto que há aqui um balancear. Há umas

alturas em que percebemos que podemos controlar o corpo, e depois, a dada altura é como se esse autocontrolo fizesse com que o perdêssemos. Portanto, há um movimento em espiral que eu sinto aqui. Por um lado, o discurso do texto centra-se muito no corpo, mas por outro lado, tudo o que aqui assisti, liberta do corpo. Há um movimento rotativo. Nós estragamos o corpo com a mente, ou vice-versa, e consciencializar este movimento de correlação traz a maturidade, e o controlo da mente e do corpo. Não sei se é muito claro, mas sente-se” (espetador 10).

“Houve alturas em que eu pensei, tive esta emoção: que pena eu não poder recordar esta chamada de atenção mais vezes na minha vida, porque tantas vezes me perco do corpo, e da mente, e já não estou em mim. E conseguir voltar outra vez aqui, tem de ser sempre um mecanismo em que nos temos de retirar um bocadinho de outros contextos que nos fazem mal, para tomar esta consciência. E eu senti que este foi um momento especial nesse sentido e que gostaria de ter acesso a ele mais vezes” (espetador 10).

“Hoje em dia as artes mais criativas não se cingem a uma forma de expressão. Eu assisto a isso nas artes plásticas. Não faz sentido hoje falar de pintura ou de escultura, hoje o que é instaurador é uma simbiose na criação através de múltiplos recursos que o criador mistura para transmitir um conceito, e eu acho que o que aqui se passa é exatamente isso. Porque eu não vejo aqui só Dança. Ultrapassa a Dança. O conjunto da palavra com o som que aqui nos é proposto, com o movimento e com movimentos que também são paragem, são silêncios de movimento, entram em fusão e já estamos num conjunto de duas dimensões, e que ao tornar simbióticas estas formas artísticas, as tornam unas, e ultrapassam a Dança” (espetador 10).

16ª Apresentação (Centro de Yoga) 2016-09-10

“Gostei muito dos movimentos orgânicos. Gostei principalmente do da Pena. Quando falaram sobre a pena, do leve, do seu próprio peso. Os textos estão muito bonitos. Acho que exprime muito bem os conceitos de qualquer religião. O que é ser humano, o que é ser homem. Eu e os meus amigos temos religiões muito diferentes, mas isto é transversal a todos” (espetador 11).

“Nesta última semana estive a trabalhar com crianças, e vi muitas vezes o outro lado das crianças, o lado da sua ingenuidade e de pureza, são muito queridas, são muito ingénuas, sem preconceitos nenhuns, e vi muitas vezes isso nesta Dança. São coisas que se perdem com a idade, e esta é uma muito bonita chamada de atenção para nos lembrarmos dessas coisas. E quantas mais coisas bonitas virmos à nossa volta, se nos focarmos nelas, mais vamos encontrar à nossa volta. E dá para pôr muitas leituras. Foi muito bonito. Quero voltar, quero ver outra vez, quero pintar isto” (espetador 11).

Anexo 4 - Folha de Sala do espetáculo Inspiração

Companhia de Dança Raquel Oliveira

www.raquel-oliveira.pt

artedoespetaculo@raquel-oliveira.pt

INSPIRAÇÃO - Espetáculo de Dança e Yoga

www.facebook.com/EspetaculoInspiracao

Faça like na página e acompanhe este projeto participando nesta meditação conjunta.

Duração: 45 minutos sem intervalo

Conceção, sonoplastia, coreografia e interpretação: Raquel Oliveira

Textos: Judite Duarte

Judite Duarte é praticante e professora de Yoga há mais de 30 anos. Defende a integridade e o respeito que cada praticante deve ter pela prevenção e bem-estar do seu universo físico e psíquico, independentemente da idade ou condição física. Incentiva o praticante a centrar o seu corpo na sua natural consciência e a usufruir das qualidades inatas que o "ser" e o corpo contêm e que o yoga, como ciência, ajuda a descobrir e a materializar. Trabalha com atores e bailarinos ao nível da consciência do corpo, da atitude e do movimento.

Raquel Oliveira é Licenciada em Dança, mestre em Performance Artística – Dança, e Doutoranda em Dança. Investigadora do INET-MD/polo FMH e formadora acreditada pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua. Bailarina e coreógrafa. Professora de Dança na Escola de Dança Raquel Oliveira, Diretora do Grupo de Dança Soleares (1998-2008) e da Companhia de Flamenco Lunares (2005-2008). Organiza regularmente workshops de Dança abertos à comunidade. Formação em Yoga (aulas regulares de grupo e particulares com a Mestre Judite Duarte (2008-2016).

INSPIRAÇÃO

Espetáculo de
Dança e Yoga

"Sejam bem-vindos. Este espetáculo não é para que me vejam, não é para que eu vos veja, é para que aquilo que somos em comum se manifeste num momento único para ser vivido de forma única."

**Teatro
Ribeiro Conceição**

**24 set 2016
21h30**

O Corpo é o protagonista desta obra coreográfica. A consciência com que o habitamos, respeitamos, potencializamos, e a forma como transcendemos os nossos limites e evoluímos, é o seu objeto de reflexão.

A Dança e o Yoga encontram-se entretrecidos em "Inspiração", revelando uma forma de expressão artística personalizada, a **Dança Extemporânea**, que faz o elogio da beleza, e realça a dignidade e simplicidade do gesto/corpo, tendo como base a respiração e a harmonia do ser como um todo. É uma meditação em movimento, para além do tempo, do espaço e do ego, onde, através da Dança, a estrutura e organização do corpo são a base da criatividade, da observação e da vivência.

Em diálogo com o Mestre, a bailarina reflete sobre 9 palavras: Corpo, Respiração, Consciência, Respeito, Estrutura, Paciência, Beleza, Alegria, Dança. Numa meditação em movimento, e construindo um diálogo intimista com a consciência do seu próprio corpo como instrumento da sua inspiração, ao mesmo tempo que veículo da sua expressão criativa, a bailarina habita em consciência o gesto que cria e que ao mesmo tempo a recria. Sem artifícios que a afastem do seu processo de observação e de relação com a simplicidade objetiva do gesto/corpo/ser/ação, propõe que a tela de fundo do movimento seja sempre o corpo e a sua consciência, a constante ação. ***O simples, despido de artifícios e ilusões, despido de processos mentais desnecessários, é a verdade daquele que toca a verdade dos demais.***

"No pensamento ocidental, no geral, vive-se mais pela análise, a exclusão, a divisão, a separação, a crítica através da desconstrução. O observador, educado no seu "individualismo", nunca se imagina observado, apesar do facto de estar mergulhado na mesma realidade que observa e da qual faz e é parte. E mesmo quando observa pelas vias analíticas e científicas, a "observação" é sempre abordada a partir da supremacia moral ou intelectual de alguém que analisa e avalia outrem.

No pensamento oriental, o princípio de que ninguém está mais dentro, e é mais parte da realidade do que o outro, faz com que o "observa-te a ti próprio" seja a base de toda a capacidade inclusiva que compromete o indivíduo com a realidade de que, sendo a sua, é também a dos demais... Assim, a análise, a observação, implicam a avaliação de "si próprio", incluindo a observação do outro como se de si mesmo se tratasse... Quem mata? Quem fere sem se ferir? Quem observa? Quem julga, critica, sem se rever, sem se projetar?

A proposta apresentada ao público neste trabalho é a de participar com a bailarina num estado de auto-observação e questionamento, de maneira a potencializar a reflexão conjunta sobre cada um dos temas. Expandir o todo através do livre-arbítrio de quem, em vez de se perder nos julgamentos, se inclui, tendo consciência de que, a partir do momento em que faz parte de uma realidade, se julga a si próprio ao julgar o outro, fazendo essa consciência parte do processo evolutivo.

Quando a minha aluna me lançou o desafio de escrever as palavras que iria dançar no seu espetáculo, aceitei com alegria o repto. O maravilhoso, quando se é provocador, é poder ser provocado, quando se estabelece uma relação saudável entre aqueles que sabem que, embora nada se crie de novo, tudo pode ser recriado. Traçar a criatividade de um gesto sem causa nem efeito, apenas para cantar louvor ao que se pode reproduzir *ad infinitum* é ser coautor de um *lella* que só se pode recriar com o único autor da vida - o Uno, o Divino. " (Judite Duarte)

"No Yoga, a atemporalidade da prática exige que o neófito disponibilize o seu tempo em qualidade, sem pressas ou metas que o coloquem em competição e em conflito com o seu corpo, consigo próprio ou com os outros. As asanas (posições corporais) são dinâmicas, pois a imobilidade do corpo no tempo e no espaço é apenas ilusória, e só através desta aparente imobilidade, a tomada de consciência do corpo é vivida a partir do interior, desenvolvendo a consciência da saudável utilização do corpo em movimento, o que proporciona um organismo que no seu todo se encontra liberto de tensões musculares desnecessárias e de bloqueios nervosos ou emocionais. As asanas implicam a ausência de esforço físico, mas a consciência da entrega à não-ação não é sem esforço do praticante. Por estas razões as asanas são neutras ao nível da expressão corporal, eliminando os excessos e as expressões incorretas ou virais. A conquista desta neutralidade atua sobre os processos mentais, nervosos e musculares, permitindo assim realizar estados de consciência de calma e serenidade no praticante. A neutralidade do rosto corresponde à neutralidade emocional que emana calma e serenidade para si próprio e para os demais." (Judite Duarte)

No Yoga a respiração consciente é um elemento fundamental e as coreografias deste espetáculo foram compostas tendo como base a coordenação dos movimentos com a respiração. Assim, quando a bailarina faz movimentos ascendentes está a inspirar, e quando faz movimentos descendentes está a expirar. **Participe também no espetáculo, respirando. Respire e participe!**

Anexo 5 - Estrutura do Diário da Pesquisa Prática relativa ao Processo de Criação Coreográfica do espetáculo Inspiração

Legenda:

- (DA) – Diário Artístico
 (DE) – Diário de Ensaio (processo coreográfico)
 (DP) – Diário Performativo (processo performativo)
 (DC) – Diário Colaborativo (processo coreográfico e processo performativo)
 (DY) – Diário de Yoga (processo coreográfico, processo performativo, processo pedagógico)
 (DW) – Diário Workshops (processo pedagógico)
 (PA) – Processo Académico

1ª FASE DE ENSAIOS (junho 2014 a fevereiro 2015)

PREPARAÇÃO ENSAIOS (junho a julho 2014)

Junho 2014			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
19-06-2014 (PA) 1ª CAT 23/06/2014 (DA/DE) Conceito inicial 28/06/2014 (DE/DC) Profª Judite/POEMAS recolha de poemas 29/06/2014 (DE/DC) Profª Judite/POEMAS 1º poema	Ter 24.06.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 26.06.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
Julho 2014			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
01/07/2014 (DA) Espetáculo 2011 Khalil Gibran 03/07/2014 (DE) Etapas da Pesquisa Coreográfica 06/07/2014 (DE) Bailarina vs. Coreógrafa 13/07/2014 (DE) CONCEITOS COREOGRÁFICOS 15/07/2014 (DA) Arte Relacional	Ter 01.07.2014 (DY) Aula de Yoga 7h-8h Ter 01.07.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 03.07.2014 (DY) Aula de Yoga 7h-8h Qui 03.07.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 08.07.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 10.07.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 15.07.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		

ENSAIOS COREOGRÁFICOS (julho 2014 a fevereiro 2015)

Julho 2014			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
16/07/2014 (DE) Recolha de posições e de movimentos de Yoga 17/07/2014 (DE) 1º ESTUDO FOTOGRÁFICO Yoga	Qui 17.07.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 22.07.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 22.07.2014 (DY) Aula de Yoga Particular		

18/07/2014 (DE) 2º ESTUDO FOTOGRÁFICO Yoga 19/07/2014 (DE) 3º ESTUDO FOTOGRÁFICO Yoga 21-07-2014 (DE) 1ª SESSÃO IMPROV 24/07/2014 (DE) ESTRUTURA 24/07/2014 (DE) ESTRUTURA 24/07/2014 (DE) ESTRUTURA 26/07/2014 (DE) ESTRUTURA	Qua 23/07/2014 (DY) Aula de Yoga Particular Qui 24.07.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 24/07/2014 (DY) Aula de Yoga Particular Seg 28/07/2014 (DY) Aula de Yoga Particular Ter 29.07.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qua 30/07/2014 (DY) Aula de Yoga Particular Qui 31.07.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
Agosto 2014			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
06-08-2014 (DE) 2ª SESSÃO IMPROV	Ter 05.08.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 07.08.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 12.08.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 14.08.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
	Ter 19.08.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 19.08.2014 (DY) Aula de Yoga Particular Qui 21.08.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 21.08.2014 (DY) Aula de Yoga Particular Ter 26.08.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 28.08.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
Setembro 2014			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
03-09-2014 (DE) 3ª SESSÃO IMPROV	Ter 02.09.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 04.09.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 09.09.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 11.09.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
	Ter 16.09.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 18.09.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 23.09.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 25.09.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 30.09.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
Outubro 2014			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
	Qui 02.10.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 07.10.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 09.10.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 14.10.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
	Qui 16.10.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 21.10.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 23.10.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
27/10/2014 (PA) REUNIÃO ORIENTADORA			
29-10-2014 (DE) 4ª SESSÃO IMPROV	Ter 28.10.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 30.10.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
Novembro 2014			

(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
	Ter 04.11.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 06.11.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 11.11.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 13.11.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
	Ter 18.11.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 20.11.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 25.11.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 27.11.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
1ª FASE PROCESSO PERFORMATIVO (novembro 2014)			
		29-11-2014 (DP) 1ª SESSÃO FOTOGRÁFICA Yoga 30-11-2014 (DP) 1ª SESSÃO FOTOGRÁFICA Dança 30-11-2014 (DP) FIGURINO conceito	
Dezembro 2014			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
14/12/2014 (DA) Espetáculo e Workshop	Ter 02.12.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 04.12.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 09.12.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 11.12.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
27/12/2014 (DE) ESTRUTURA	Ter 16.12.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 18.12.2014 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
Janeiro 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
	Ter 06.01.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 08.01.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 13.01.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 15.01.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
21-01-2015 (DE) 5ª SESSÃO IMPROV	Ter 20.01.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 22.01.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 27.01.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 29.01.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
Fevereiro 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
	Ter 03.02.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 05.02.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 10.02.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 12.02.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
19/02/2015 (DE) 6ª SESSÃO IMPROV	Ter 17.02.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 19.02.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		

19/02/2015 (DE) reflexão sobre os ensaios

2ª FASE DE ENSAIOS (fevereiro a setembro 2015)

ENSAIOS COREOGRÁFICOS (fevereiro a setembro 2015)

Fevereiro 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
23/02/2015 (DE) Prep 1ºensaio 23/02/2015 (DE) 1º Ensaio 23/02/2015 (DA) SAÚDE 24/02/2015 (DE) 2º Ensaio 24/02/2015 (DE) Montagem de som 24/02/2015 (DE) uma técnica de composição coreográfica 25/02/2015 (DE) 3º Ensaio 25/02/2015 (DE) 7ª SESSÃO IMPROV (interiorização) 26/02/2015 (DE) 4º Ensaio 26/02/2015 (DE) 5º Ensaio 26/02/2015 (DE) ESTRUTURA 28/02/2015 (DE) 6º Ensaio 28/02/2015 (DE) 8ª SESSÃO IMPROV 28/02/2015 (DE/DC) Profª Judite/POEMAS recolha de poemas	Ter 24.02.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 26.02.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
Março 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
01/03/2015 (DE) ESTRUTURA 02/03/2015 (DE) Prep 7ºensaio 02/03/2015 (DE) 7º Ensaio 02/03/2015 (DE) 9ª SESSÃO IMPROV 02/03/2015 (DE/DC) Profª Judite poema final 04/03/2015 (DE) 8º Ensaio 04/03/2015 (DE) 10ª SESSÃO IMPROV 05/03/2015 (DE) 9º Ensaio 09/03/2015 (DE) 11ª SESSÃO IMPROV 09/03/2015 (DE) 10º Ensaio 10/03/2015 (DE) 11º Ensaio (respiração voltas elefante) 11/03/2015 (DE) 12º Ensaio 11/03/2015 (DE) 12ª SESSÃO IMPROV 12/03/2015 (DE) 13º Ensaio 13/03/2015 (DE) ESTRUTURA	Ter 03.03.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 05.03.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 10.03.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 12.03.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		

13/03/2015 (DE) Montagem de som 14/03/2015 (DE) 14º Ensaio 14/03/2015 (DE) ESTRUTURA 14/03/2015 (DE/DC) Profª Judite Ensaio 15/03/2015 (DE) Seleção de poemas			
2ª FASE, 1º BLOCO PROCESSO PERFORMATIVO (março 2015)			
16/03/2015 (DE) 15º Ensaio 17/03/2015 (DE) 16º Ensaio 18/03/2015 (DE) 17º Ensaio 19/03/2015 (DE) 18º Ensaio 19/03/2015 (DE) 19º Ensaio 19/03/2015 (DE) Montagem de som 20/03/2015 (DE) 20º Ensaio 21/03/2015 (DE) ESTRUTURA/palavras-tema 22/03/2015 (DE) 13ª SESSÃO IMPROV 22/03/2015 (DE) PC 23/03/2015 (DE) PC 26/03/2015 (DE) Montagem de som 26/03/2015 (DE) Montagem de som 31/03/2015 (DE) Montagem de som	Ter 17.03.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 19.03.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h (Fui eu que dei esta aula) Ter 24.03.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 26.03.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 31.03.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	16/03/2015 (DC/DP) Profª Judite/Sinopse1 17/03/2015 (DP) FIGURINO conceito/pé descalço 18/03/2015 (DC/DP) Profª Judite/Sinopse2 22/03/2015 (DP) SESSÃO VIDEOGRÁFICA FERIA DE TEATRO (Assistida) 23/03/2015 (DP) Edição vídeo Feria de Teatro 24/03/2015 (DP) Edição vídeo Feria de Teatro 25/03/2015 (DP) Edição vídeo Feria de Teatro 25/03/2015 (DP) CANDIDATURA 18º FERIA DE TEATRO	
Abril 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
05/04/2015 (DE) Montagem de som 05/04/2015 (DE) Prep Ensaio 13/04/2015 (DE) 21º Ensaio 15/04/2015 (DE) 22º Ensaio	Qui 02.04.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 07.04.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 09.04.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 14.04.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
16/04/2015 (DE) 23º Ensaio/ uma técnica de composição coreográfica 16/04/2015 (DE) Montagem de som 14º rascunho estrutura 17/04/2015 (DE) ESTRUTURA 17/04/2015 (DE) Montagem de som 15º rascunho estrutura 20/04/2015 (DE) 14ª SESSÃO IMPROV 20/04/2015 (DE) 24º Ensaio 21/04/2015 (DE) 25º Ensaio e montagem de som 21/04/2015 (DE) 15ª SESSÃO IMPROV 23/04/2015 (DE) ESTRUTURA/palavras-tema/Poemas 23/04/2015 (DE) POEMAS / 16º rascunho da estrutura	Qui 16.04.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 21.04.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 23.04.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 28.04.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 30.04.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		

23/04/2015 (DE) Prep Ensaio 27/04/2015 (DE) 26º Ensaio			
Maio 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
12/05/2015 (DE) ESTRUTURA coreográfica/sonora	Ter 05.05.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 07.05.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Dom 10.05.2015 (DY) Aula de Yoga Particular Ter 12.05.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 14.05.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Sex 15.05.2015 (DY) Aula de Yoga Particular		
15-05-2015 (PA) Submissão de Relatório 2ºano			
	Ter 19.05.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 21.05.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 26.05.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 28.05.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
Junho 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
	Ter 02.06.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 04.06.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 09.06.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 11.06.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
22/06/2015 (DE) 27º Ensaio	Ter 16.06.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 18.06.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 18.06.2015 (DY) Aula de Yoga Particular Sex 19.06.2015 (DY) Aula de Yoga Particular Ter 23.06.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 25.06.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
27-06-2015 (PA) investigadora no INET-MD			
30/06/2015 (DE) ESTRUTURA coreográfica/sonora posições e sequências	Ter 30.06.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
2ª FASE, 2º BLOCO PROCESSO PERFORMATIVO (julho a dezembro 2015)			
Julho 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
05/07/2015 (DE) 28º Ensaio para a CAT 05/07/2015 (DE) ESTRUTURA coreográfica/sonora posições e sequências 06/07/2015 (DE) 29º Ensaio para a CAT 07/07/2015 (DE) 30º Ensaio para a CAT 07/07/2015 (DE) montagem sonora 08/07/2015 (DE) 31º Ensaio para a CAT 08/07/2015 (DE) 16ª SESSÃO IMPROV 08/07/2015 (DE) 31º Ensaio para a CAT (SESSÃO VIDEOGRÁFICA CAT perspectiva máquina de filmar)	Qui 02.07.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 07.07.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 09.07.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Sáb 11.07.2015 (DY) Aula de Yoga Particular	01/07/2015 (DP) 1ºFIGURINO estudo piloto 03-07-2015 (DP) 1ºFIGURINO estudo piloto 06/07/2015 (DP) 1ºFIGURINO estudo piloto	

09/07/2015 (DE) 32º Ensaio para a CAT (SESSÃO VIDEOGRÁFICA CAT perspectiva máquina de filmar) 09/07/2015 (DE) reflexões sobre o método de trabalho coreográfico 10/07/2015 (DE) 33º Ensaio para a CAT 10/07/2015 (DE) ESTRUTURA coreográfica/sonora			
11/07/2015 (PA) elaboração do vídeo a apresentar na CAT 12/07/2015 (PA) power point para CAT 13/07/2015 (PA) 2ª apresentação na CAT			
13/07/2015 (DE) 34º Ensaio 14/07/2015 (DE) 35º Ensaio 15/07/2015 (DE) 36º Ensaio	Ter 14.07.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qua 15.07.2015 (DY) Aula de Yoga Particular	13/07/2015 (DP) FIGURINO cinta cai cai	
19/07/2015 (DE) ESTRUTURA coreog/sonora/fotos 19/07/2015 (PA) reflexão sobre o diário 23/07/2015 (DE) 37º Ensaio (SESSÃO VIDEOGRÁFICA CAT perspectiva máquina de filmar) 24/07/2015 (DE) montagem som 26/07/2015 (DE) sons creative commons 27-07-2015 (DE) 38º Ensaio	Qui 16.07.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Dom 19.07.2015 (DY) Aula de Yoga Particular Ter 21.07.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 21.07.2015 (DY) Aula de Yoga Particular Qua 22/07/2015 (DY) Aula de Yoga Particular Qui 23.07.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Sex 24.07.2015 (DY/DP) Aula de Yoga Particular Dom 26.07.2015 (DY) Aula de Yoga Particular Ter 28.07.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 30.07.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	17/07/2015 (DP) 1ºFIGURINO confecção 18/07/2015 (DP) 1ª SESSÃO FOTOGRÁFICA figurino (1ºfato) 19/07/2015 (DP) seleção de fotos para divulgação 21/07/2015 (DP) candidatura ARTEMREDE 24/07/2015 (DP) 2ºFIGURINO 25/07/2015 (DC/DP) sinopse 27-07-2015 (DP) 1ªDIVULGAÇÃO DO ESPETÁCULO 28/07/2015 (DC/DP) TED 1ª reunião 31/07/2015 (DP) 2ºFIGURINO	
Agosto 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
03/08/2015 (DE) 39º Ensaio e Taças Tbetanas 04/08/2015 (DE) gravação áudio das Taças Tbetanas	Ter 04.08.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 06.08.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 11.08.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 13.08.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	03/08/2015 (DP) 2ºFIGURINO 06/08/2015 (DP) 2ºFIGURINO	
	Ter 18.08.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 20.08.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 25.08.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 27.08.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	25/08/2015 (DP) 2ºFIGURINO 28/08/2015 (DP) 2ºFIGURINO	
Setembro 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
14/09/2015 (DE) ESTRUTURA coreográfica/sonora 14/09/2015 (DE) 40º Ensaio estrutura sonora 14/09/2015 (DE) ESTRUTURA coreográfica/sonora 14/09/2015 (DE) RESPIRAÇÃO	Ter 01.09.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 03.09.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 08.09.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 10.09.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	01/09/2015 (DP) 2ºFIGURINO	

15/09/2015 (DE) 41º Ensaio Coreográfico Respiração sequências	Ter 15.09.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
16/09/2015 (DE) 42º Ensaio Coreográfico com Figurino	Qui 17.09.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 22.09.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 24.09.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 29.09.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	25/09/2015 (DP) 2ºFIGURINO/pé descalço 28/09/2015 (DP) 2ºFIGURINO/pé descalço 29/09/2015 (DP/DC) TED Aula Magna/fita adesiva	

3ª FASE DE ENSAIOS (out a dez 2015) / 3ª FASE PROCESSO PERFORMATIVO (out a dez 2016)

ENSAIOS COREOGRÁFICOS E PERFORMATIVOS (outubro a dezembro 2015)

Outubro 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
02/10/2015 19:08 (DE) TED som 07/10/2015 (DE) TED Estrutura Sonora Perf 08/10/2015 (DE) TED POEMAS 14/10/2015 (DE) 1ºensaio coreográfico pr TED 15/10/2015 (DE) 2ºensaio coreográfico pr TED	Qui 01.10.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 06.10.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 08.10.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 13.10.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 15.10.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
16/10/2015 (DE) 3ºensaio coreográfico pr TED 17.10.2015 (DE/DC) Profª Judite Textos sobre a Respiração 18/10/2015 (DE/DC) Profª Judite/POEMA RESPIRAÇÃO 20/10/2015 (DE) 4ºensaio performativo pr TED 21/10/2015 (DE/DC/DP) 5ºensaio performativo pr TED na Aula Magna 22/10/2015 (DE) 6ºensaio performativo pr TED 26/10/2015 (DE) 7ºensaio performativo pr TED 27/10/2015 (DE) 8ºensaio performativo pr TED 28/10/2015 (DE) 9ºensaio performativo pr TED 29/10/2015 (DE/DC/DP) 10ºensaio performativo pr TED (ENSAIO ASSISTIDO) 30/10/2015 (DE/DC/DP) 11ºensaio performativo pr TED na Aula Magna	Ter 20.10.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 22.10.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 27.10.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 29.10.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	19/10/2015 (DP/DC) TED POEMAS (preparar gravação no estúdio) 20/10/2015 (DP/DC) gravação no estúdio 25/10/2015 (DE/DP) 2ª SESSÃO FOTOGRÁFICA TED figurino (2ºfato) 31-10-2015 (DP/DC) ATUAÇÃO NO TEDxLisboa	
Novembro 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
02/11/2015 (DE) RESPIRAÇÃO 03/11/2015 (DE) ESTRUTURA coreográfica/sonora 03/11/2015 (DE/PA) CONFERENCIAS Conceitos e Dispositivos (nov) e Post-ip (dez)	Ter 03.11.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 05.11.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 10.11.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 12.11.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	10/11/2015 (DP) 2ºFIGURINO	

04/11/2015 (DE) 1º ensaio coreográfico Post-ip 04/11/2015 (DE) ficheiro de som CONFERENCIA Post-ip 05/11/2015 (DE) 2º ensaio coreográfico Post-ip 09/11/2015 (DE) 3º ensaio coreográfico Post-ip			
18/11/2015 (DE/DC) Profª Judite/POEMAS e textos 20/11/2015 (DE/DC) Profª Judite/POEMAS ESPETÁCULO INSPIRAÇÃO 22/11/2015 (DE/DC) Profª Judite/POEMAS ESPETÁCULO INSPIRAÇÃO	Ter 17.11.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 19.11.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 24.11.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
25/11/2015 (PA) Preparação do vídeo "processo coreográfico" conferencia Coimbra			
	Qui 26.11.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
27/11/2015 (PA) CONFERENCIA Conceitos e Dispositivos			
30/11/2015 (DE) 4º ensaio coreográfico Post-ip			
Dezembro 2015			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
02/12/2015 (DE) 5º ensaio coreográfico Post-ip	Ter 01.12.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	01/12/2015 (DP/DC) gravação no estúdio	
02/12/2015 (PA) PREP CONFERENCIA POST-IP			
03/12/2015 (DE) 6º ensaio coreográfico Post-ip 04/12/2015 (DE) 7º ensaio coreográfico Post-ip 05/12/2015 (DE) 8º ensaio performativo Post-ip 06/12/2015 (DE/DC/DP) 9º Ensaio performativo Post-ip (ENSAIO ASSISTIDO) 07/12/2015 (DE/DC/DP) 10º Ensaio performativo Post-ip (ENSAIO ASSISTIDO) 08/12/2015 (DE/DP) Ida para Aveiro 22/12/2015 (PA) Reunião ORIENTADORA	Qui 03.12.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 08.12.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 15.12.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 17.12.2015 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	09/12/2015 (DP/DC) ATUAÇÃO NO POST-IP'15 13/12/2015 (DP) 1º2ºFIGURINO 14/12/2015 (DP) 1º2ºFIGURINO 15/12/2015 (DP) 1º2º3ºFIGURINO	

4ª FASE DE ENSAIOS (jan e fev 2016) / 4ª FASE PROCESSO PERFORMATIVO (jan e fev 2016)

PREPARAÇÃO ENSAIOS (janeiro 2016)

Janeiro 2016			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
07/01/2016 (DE/DC) Profª Judite/POEMAS ESPETÁCULO INSPIRAÇÃO 07/01/2016 (DE/DC) Profª Judite/POEMAS ESPETÁCULO INSPIRAÇÃO	Ter 05.01.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 07.01.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 07.01.2016 (DY) Aula de Yoga Particular		
11/01/2016 (PA) Secretaria datas / Reunião ORIENTADORA			
11/01/2016 (PA) Reunião Geral PhD Daniel Tércio			

14/01/2016 (DE) ESTRUTURA 14/01/2016 (DE) ESTRUTURA coreográfica/sonora	Ter 12.01.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 14.01.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	12/01/2016 (DP) 2ªDIVULGAÇÃO DO ESPETÁCULO e pedidos cedência de espaço 13/01/2016 (DC/DP) Folha de Sala 13/01/2016 (DP) Divulgação espetáculo e pedidos cedência de espaço 14/01/2016 (DP) CANDIDATURA QDA 14/01/2016 (DP) FORMULÁRIO QDA	
--	--	--	--

ENSAIOS COREOGRÁFICOS (jan e fev 2016)

PROCESSO PEDAGÓGICO (janeiro a agosto 2016)

Janeiro 2016 (segunda quinzena)			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
20/01/2016 (DE) DATAS CHAVE DE ENSAIOS 20/01/2016 (DE) 1ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 25/01/2016 (DE) 2ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 27/01/2016 (DE) 3ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 28/01/2016 (DE) 4ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 31/01/2016 (DE) ESTRUTURA/DESLOCAÇÃO NO ESPAÇO	Ter 19.01.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 21.01.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 26.01.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 28.01.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	15/01/2016 (DP) SESSÃO VIDEOGRÁFICA QDA e CANDIDATURA 16/01/2016 (DP) FIGURINO-LUZES/arquivo versão coreográfica 17/01/2016 (DP) SESSÃO VIDEOGRÁFICA versão TED e POST-IP 18/01/2016 (DP) SESSÃO VIDEOGRÁFICA versão TED, POST-IP, QDA 23/01/2016 (DP) reflexões sobre público 26/01/2016 (DP) Divulgação espetáculo festivais 27/01/2016 (DP) 2ºFIGURINO 29/01/2016 (DP) 3ºFIGURINO	24/01/2016 (DW) preparação 1ºWSHOP D. EXTEMPORÂNEA
Fevereiro 2016			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
01/02/2016 (DE) 5ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 02/02/2016 (DE) 6ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 04/02/2016 (DE) 7ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 11/02/2016 (DE) 8ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev	Ter 02.02.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 04.02.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 09.02.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 11.02.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 16.02.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	10/02/2016 (DP) 3ºFIGURINO 11/02/2016 (DP) Marcações Datas Espetáculo 12-02-2016 (DP) CANDIDATURA 19º FERIA DE TEATRO	01/02/2016 (DW) 1ºWSHOP D. EXT. 1ªaula 01/02/2016 (DW) previsão para 2ª aula WSHOP D. EXT. 03/02/2016 (DW) 1ºWSHOP D. EXT. 2ªaula 08/02/2016 (DW) 1ºWSHOP D. EXT. 3ªaula

14/02/2016 (DE) 9ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 15/02/2016 (DE) 10ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 16/02/2016 (DE) 11ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev			08/02/2016 (DW) previsão para 4ª aula WSHOP D. EXT. 10/02/2016 (DW) 1ºWSHOP D. EXT. 4ªaula 10/02/2016 (DW) previsão para 5ª aula WSHOP D. EXT. 15/02/2016 (DW) 1ºWSHOP D. EXT. 5ªaula
17/02/2016 (PA) Requerimento pr Diploma de Estudos Avançados			
17/02/2016 (DE) 12ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 18/02/2016 (DE) 13ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 22/02/2016 (DE) 14ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 23/02/2016 (DE) 15ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 25/02/2016 (DE) 16ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 28/02/2016 (DE) 17ºENSAIO COREOGRÁFICO pr 29fev 29/02/2016 (DE) 18ºENSAIO último dia ensaios coreográficos 29/02/2016 (DE) DATAS CHAVE DE ENSAIOS	Qui 18.02.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 23.02.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 25.02.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	19/02/2016 (DP) 3ºFIGURINO 24/02/2016 (DP) 3ºFIGURINO 26/02/2016 (DP) 3ºFIGURINO	17/02/2016 (DW) 1ºWSHOP D. EXT. 6ªaula 22/02/2016 (DW) 1ºWSHOP D. EXT. 7ªaula 24/02/2016 (DW) 1ºWSHOP D. EXT. 8ªaula 24/02/2016 (DW) 1ºWSHOP D. EXT. fases do método 29/02/2016 (DW) 1ºWSHOP D. EXT. 9ªaula – filmagem pr edição
29/02/2016 (PA) Diploma de Estudos Avançados			

5ª FASE DE ENSAIOS / 5ª FASE PROCESSO PERFORMATIVO (março a setembro 2016)

ENSAIOS PERFORMATIVOS (1 a 15 março 2016)

Março 2016			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
01/03/2016 (DE) 1º ensaio performativo pr 15 março 02/03/2016 (DE) 2º ensaio performativo pr 15 março 03/03/2016 (DE) 3º ensaio performativo pr 15 março 04/03/2016 (DE) 4º ensaio performativo pr 15 março 05/03/2016 (DE) 5º ensaio performativo pr 15 março 05/03/2016 (DA) Espetáculo/Técnica de Dança/Wshop 06/03/2016 (DE) 6º ensaio performativo pr 15 março 07/03/2016 (DE) 7º ensaio performativo pr 15 março	Ter 01.03.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 03.03.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 08.03.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 10.03.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 15.03.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	março 2016 (DP) 3ªDIVULGAÇÃO DO ESPETÁCULO 04/03/2016 (DP) 3º FIGURINO 06/03/2016 (DP) Folha de sala Respiração 8/03/2016 (DP) CANDIDATURA FESTIVAL INSHADOW wshop 08/03/2016 (DP) 3º FIGURINO	

08/03/2016 (DE) 8º ensaio performativo pr 15 março 09/03/2016 (DE) 9º ensaio performativo pr 15 março 10.03.2016 (DE) 10º ensaio performativo pr 15 março 12.03.2016 (DE) 11º ensaio performativo pr 15 março 13.03.2016 (DE/DC/DP) 12º ensaio performativo pr 15 março (ENSAIO ASSISTIDO) 14.03.2016 (DE/DC/DP) 13º ensaio performativo pr 15 março (ENSAIO ASSISTIDO) 14.03.2016 (DE) ESTRUTURA coreográfica/sonora 15.03.2016 (DE/DC/DP) 14º ensaio performativo (ENSAIO ASSISTIDO)		09/03/2016 (DP) FIGURINO 4º fato	
---	--	----------------------------------	--

ENSAIOS PERFORMATIVOS (15 março a maio 2016)

Março 2016 (segunda quinzena)			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
15/03/2016 (DE) DATAS CHAVE DE ENSAIOS 17.03.2016 (DE) 15º ensaio performativo pr 27 março 19.03.2016 (DE/DC/DP) 16º ensaio performativo pr 27 março (ENSAIO ASSISTIDO) 20.03.2016 (DE) 17º ensaio performativo pr 27 março 22.03.2016 (DE) 19º ensaio performativo pr 27 março 24.03.2016 (DE) Preparar sons e poemas CS4 25.03.2016 (DE) 20º ensaio performativo pr 27 março 26.03.2016 (DE) 21º ensaio performativo pr 27 março 27.03.2016 (DE/DP) 22º ensaio performativo / 1º SESSÃO VIDEOGRÁFICA pr IGAC 28-03-2016 (DE) 1º Ensaio Performativo pr CCJLS Ericeira 2abril 29-03-2016 (DE) 2º Ensaio Performativo pr CCJLS Ericeira 2abril 29.03.2016 (DA) IGAC Registo obra literária 30-03-2016 (DE) 3º Ensaio Performativo pr CCJLS Ericeira 2abril 31-03-2016 (DE) 4º Ensaio Performativo pr CCJLS Ericeira 2abril	Qui 17.03.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 22.03.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 24.03.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 29.03.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 31.03.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	16.03.2016 (DP) VISITA AUDITÓRIO ERICEIRA 17/03/2016 (DP) 3º FIGURINO 20.03.2016 (DC) POEMAS ESPETÁCULO INSPIRAÇÃO 23.03.2016 (DP/DC) gravação no estúdio 31.03.2016 (DP) FOLHA DE SALA / FACEBOOK INSPIRAÇÃO	21.03.2016 (DW) 1º Ensaio Sofia 22.03.2016 (DW) 2º Ensaio Sofia 24.03.2016 (DW) 3º Ensaio Sofia 28.03.2016 (DW) 4º Ensaio Sofia
Abril 2016			

(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
01.04.2016 (DE/DC/DP) 5º Ensaio Performativo pr CCJLS 2abril (ENSAIO ASSISTIDO) 02.04.2016 (DE/DC/DP) 6º Ensaio Performativo pr CCJLS 2abril (ENSAIO ASSISTIDO) 03.04.2016 (DE) ESTRUTURA DEFINITIVA 04.04.2016 (DE) 1º ensaio performativo para 17 abril MU.SA 06.04.2016 (DE) 2º ensaio performativo para 17 abril MU.SA 07.04.2016 (DE) 3º ensaio performativo para 17 abril MU.SA 08.04.2016 (DE) 4º ensaio performativo para 17 abril MU.SA 11.04.2016 (DE) 5º ensaio performativo para 17 abril MU.SA 12.04.2016 (DE/DC/DP) 6º ensaio performativo para 17 abril MU.SA (ENSAIO ASSISTIDO) 13.04.2016 (DE) 7º ensaio performativo para 17 abril MU.SA 14.04.2016 (DE) 8º ensaio performativo para 17 abril MU.SA	Dom 03.04.2016 (DY) Aula de Yoga Particular Ter 05.04.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 07.04.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Seg 11.04.2016 (DY) Aula de Yoga Particular Ter 12.04.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 14.04.2016 (DY) Aula de Yoga Particular 7h-8h Qui 14.04.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	02.04.2016 (DP/DC) ATUAÇÃO NA CCJLS Ericeira 2abril 11.04.2016 (DP) 4º FIGURINO 15.04.2016 (DC) Entrevista à profº Yoga 15.04.2016 (DP) 4ºFIGURINO	04/04/2016 (DW) 2ºWSHOP D. EXT. 1ªaula 06/04/2016 (DW) 2ºWSHOP D. EXT. 2ªaula 11/04/2016 (DW) 2ºWSHOP D. EXT. 3ªaula 13/04/2016 (DW) 2ºWSHOP D. EXT. 4ªaula
17.04.2016 (DE) 9º ensaio performativo para 17 abril MU.SA	Ter 19.04.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	16.04.2016 (DP) 4ºFIGURINO 17.04.2016 (DP/DC) ATUAÇÃO NO MU.SA	16.04.2016 (DW) 3ºWSHOP D. EXT. (MU.SA) 18/04/2016 (DW) 2ºWSHOP D. EXT. 5ªaula
20-04-2016 (PA) Submissão de Artigo ATAS POST-IP'15			
25.04.2016 (DE) estudo movimento/respiração seq Svastika (seq Sol)	Qui 21.04.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Seg 25.04.2016 (DY) Aula de Yoga Particular Ter 26.04.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 28.04.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		20/04/2016 (DW) 2ºWSHOP D. EXT. 6ªaula 27/04/2016 (DW) 2ºWSHOP D. EXT. 7ªaula 29-04-2016 (DW) 4ºWSHOP D. EXT. (FMH DMD)
29-04-2016 (PA) Submissão de Artigo Livro ICMHM'16			
Maio 2016			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
03.05.2016 (DE) 1º ensaio performativo para 20 maio Museu PR 09.05.2016 (DE) 2º ensaio performativo para 20 maio Museu PR	Ter 03.05.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 05.05.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 10.05.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 12.05.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	09-05-2016 (DP) CANDIDATURA FESTIVAL INSHADOW Inspiração 10-05-2016 (DP) 4ªDIVULGAÇÃO DO ESPETÁCULO	

10.05.2016 (DE) 3º ensaio performativo para 20 maio Museu PR 11.05.2016 (DE) 4º ensaio performativo para 20 maio Museu PR 12.05.2016 (DE) 5º ensaio performativo para 20 maio Museu PR 13.05.2016 (DE) 6º ensaio performativo para 20 maio Museu PR			
14.05.2016 (PA) VÍDEOS 3ªCAT 15.05.2016 (PA) Submissão de Relatório 3ºano 15.05.2016 (PA) VÍDEOS 3ªCAT			
16.05.2016 (DE) 7º ensaio performativo para 20 maio Museu PR 17.05.2016 (DE) 8º ensaio performativo no Museu PR 18.05.2016 (DE) 9º ensaio performativo para 20 maio Museu PR 23/05/2016 (DA) Conceito Final 23.05.2016 (DE) 1º Ensaio Performativo pr Teatro Trindade 24maio 24.05.2016 (DE) 2º Ensaio Performativo no Teatro Trindade 24maio 28.05.2016 (DA) Descrição Coreográfica	Ter 17.05.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 19.05.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 24.05.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 26.05.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 31.05.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	19.05.2016 (DE/DP/DC) 2ªSESSÃO VIDEOGRÁFICA pr IGAC no Museu PR 20.05.2016 (DP/DC) ATUAÇÃO NO AUDITÓRIO MUSEU PAULA REGO 21.05.2016 (DP) Prep Vídeo oficial IGAC e TESE 22.05.2016 (DP) Prep Vídeo oficial IGAC e TESE 24.05.2016 (DP/DC) ATUAÇÃO NO SALA ESTÚDIO TEATRO TRINDADE 25.05.2016 (DP) Prep Vídeo oficial IGAC e TESE	

ENSAIOS PERFORMATIVOS (junho a setembro 2016)

Junho 2016			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
14.06.2016 (DE) 1º Ensaio Performativo pr Museu PR 19jun 15.06.2016 (DE) 2º Ensaio Performativo no Museu PR 19jun	Qui 02.06.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 07.06.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 09.06.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 14.06.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		06.06.2016 (DW) 1º Ensaio Cat, Isa, Lia 07-06-2016 (DW) WSHOP D. EXT. (ICMHM'16) 15.06.2016 (DW) 2º Ensaio Cat, Isa, Lia
15.06.2016 (PA) vídeos para a CAT			
16.06.2016 (DE) 3º Ensaio Performativo no Museu PR 19jun 18.06.2016 (DE) 4º Ensaio Performativo no Museu PR 19jun	Qui 16.06.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	19.06.2016 (DP/DC) ATUAÇÃO NO AUDITORIO MUSEU PAULA REGO	

20.06.2016 (PA) 3ª apresentação na CAT			
	Ter 21.06.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 23.06.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 28.06.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	21.06.2016 (DP) CV 21.06.2016 (DP) contactos locais onde apresentei trabalho 23-06-2016 (DP/DC) ATUAÇÃO NO CENTRO DE YOGA	20.06.2016 (DW) 3º Ensaio Cat, Isa, Lia 29.06.2016 (DW) 4º Ensaio Cat, Isa, Lia
30-06-2016 (PA) Jornadas Inet-md			
Julho 2016			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
02-07-2016 (PA) fórum Inet-md			
	Ter 05.07.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 07.07.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	03-07-2016 (DP) CANDIDATURA ARTEMREDE'17 05-07-2016 (DP/DC) ATUAÇÃO NO CENTRO DE YOGA 06-07-2016 (DP) REGISTO OBRA COREOGRÁFICA IGAC	04.07.2016 (DW) 5º Ensaio Sofia 04.07.2016 (DW) 5º Ensaio Cat, Isa, Lia 05.07.2016 (DW) 1º Ensaio Profª Judite 06.07.2016 (DW) 6º Ensaio Sofia 07.07.2016 (DW) 2º Ensaio Profª Judite
08-07-2016 (PA) requerimento mudança título tese			
	Ter 12.07.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 14.07.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	13-07-2016 (DP) INPI registo da marca Dança Extemporânea	08.07.2016 (DW) 3º Ensaio Profª Judite 09.07.2016 (DW) 4º Ensaio Profª Judite 11.07.2016 (DW) 7º Ensaio Sofia 12.07.2016 (DW) 5º Ensaio Profª Judite 13.07.2016 (DW) 8º Ensaio Sofia 13.07.2016 (DW) 6º Ensaio Cat, Isa, Lia 14.07.2016 (DW) 6º Ensaio Profª Judite
27.07.2016 (DE) 1º Ensaio Performativo pr CENTRO YOGA 28jul 28.07.2016 (DE) 2º Ensaio Performativo pr CENTRO YOGA 28jul	Ter 19.07.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 21.07.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 26.07.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 28.07.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	28.07.2016 (DP/DC) ATUAÇÃO NO CENTRO DE YOGA	25.07.2016 (DW) 9º Ensaio Sofia 25.07.2016 (DW) 7º Ensaio Cat, Isa, Lia 27.07.2016 (DW) 10º Ensaio Sofia 29.07.2016 (DW) 11º Ensaio Sofia
Agosto 2016			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
	Ter 02.08.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 04.08.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		01.08.2016 (DW) 12º Ensaio Sofia 03.08.2016 (DW) 13º Ensaio Sofia

			03.08.2016 (DW) 8º Ensaio Cat, Isa, Lia 08.08.2016 (DW) 14º Ensaio Sofia 10.08.2016 (DW) 15º Ensaio Sofia 12.08.2016 (DW) 16º Ensaio Sofia
	Ter 16.08.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 18.08.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 23.08.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Qui 25.08.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h Ter 30.08.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h		
Setembro 2016			
(DA) e (DE)	(DY)	(DC) e (DP)	(DW)
	Qui 01.09.2016 (DY) Aula de Yoga 8h-9h	23-09-2016 (DP) ZONA LIVRE, VILA REAL 24-09-2016 (DP) TEATRO RIBEIRO CONCEIÇÃO, LAMEGO	

Anexo 6 - Questionário aplicado a coreógrafos-bailarinos sobre as suas criações coreográficas solistas

Questionário

Conceitos base:

- Coreografia solista: peça de dança de curta duração para um bailarino
 - Obra coreográfica solista: peça de dança para um bailarino com duração superior a 30 minutos
 - Coreógrafo/bailarino: indivíduo que compõe uma coreografia ou uma obra coreográfica solista para si próprio
-

As perguntas 1., 2., 3., 4. e 5. são relativas à primeira criação e apresentação pública de uma obra coreográfica solista (com duração superior a 30 minutos) concebida pelo próprio coreógrafo/bailarino.

As perguntas 6., 7. e 8. são relativas à criação e interpretação atuais.

Desde já agradeço a sua disponibilidade para responder ao questionário. As perguntas podem ser respondidas uma a uma, ou podem ser encaradas simplesmente como guias para que possa refletir e escrever sobre a sua experiência. Tome o seu tempo para pensar sobre as perguntas e ser honesto nas suas respostas. Se sentir que alguma pergunta não faz sentido para si (porque não se ajusta à sua realidade), pode não responder e passar à seguinte, ou pode até explicar em que medida é que a sua vivência é diferente. Fica ao seu critério responder de forma menos ou mais detalhada.

1. Lembra-se de quando coreografou a sua primeira obra coreográfica solista para si próprio(a)?

- Qual o nome da obra?
- Qual a duração da obra?
- Em que ano foi concebida e apresentada?

- Já tinha experiência anterior como coreógrafo(a) ou como bailarino(a) profissional? Já tinha coreografado um solo para outro bailarino? Ou já tinha coreografado para grupos de bailarinos? Ou já tinha dançado solos ou coreografias de grupo?
- Nessa altura, como se considerava a si próprio(a)? Como coreógrafo(a) ou como bailarino(a)?
- Tem mais alguma informação que considere importante e que queira partilhar, relativamente a esta primeira pergunta?

2. Como coreógrafo(a) que coreografou para si próprio(a) pela primeira vez, como foi o seu processo coreográfico?

- Trabalhou sempre sozinho(a), ou tinha alguém no estúdio consigo?
- Tinha facilidade de acesso a um estúdio de dança para coreografar?
- Conseguia ensaiar todos os dias?
- Quais eram os instrumentos de trabalho que utilizava? (tinha uma aparelhagem para a música? usava máquina de filmar para registar as coreografias ou os ensaios? etc.)
- Tem algum registo do seu processo coreográfico? (filmou algum ensaio? manteve algum tipo de diário? tirou algumas fotografias? etc.)
- Como e quando idealizou o figurino? Logo no início do processo coreográfico ou só no fim? E como foi o processo de conceber o figurino? Recorreu a alguém para a confeção? Comprou peças de vestuário? etc.
- Como e quando idealizou as luzes para a obra coreográfica? Logo no início do processo coreográfico ou no final? Recorreu a alguém para idealizar o desenho de luzes?
- Tem mais alguma informação que considere importante e que queira partilhar, relativamente a esta segunda pergunta?

3. Relativamente a esta primeira obra coreográfica solista, como lhe surgiu a ideia ou tema da peça e os movimentos?

- Onde foi buscar inspiração para a ideia? como desenvolveu a ideia inicial?
- Onde foi buscar inspiração para criar os movimentos?
- Lembra-se dos métodos coreográficos que utilizou para compor? fez sessões de improvisação? recorreu a movimentos pré-existentes?

- Tem mais alguma informação que considere importante e que queira partilhar, relativamente a esta terceira pergunta?

4. Conseguiu apresentar esta obra coreográfica ao público?

- Onde? Em que tipo de espaços?

- Fez muitas apresentações da obra?

- Teve algum tipo de ajuda para produzir o espetáculo? Levou alguém consigo para ajudar na preparação do espetáculo e da performance ou contou apenas com a colaboração da equipa que trabalhava no espaço?

- Tem mais alguma informação que considere importante e que queira partilhar, relativamente a esta quarta pergunta?

5. Como bailarino(a) que dançou pela primeira vez a sua própria obra coreográfica, lembra-se do que sentiu?

- Como bailarino(a) teve alguma dificuldade específica? (conflitos com o figurino? problemas com o espaço? problemas de desequilíbrios? nervosismo excessivo e “pânico de palco? esquecer a coreografia no momento da performance? etc.)

- Como bailarino(a) quais foram os aspetos positivos de dançar uma obra coreográfica solista coreografada por si, comparando com as experiências anteriores? (gostou de dançar sozinho(a) no palco? sentiu que conseguiu comunicar com o público de maneira diferente? etc

- Tem mais alguma informação que considere importante e que queira partilhar, relativamente a esta quinta pergunta?

6. Depois desta primeira obra coreográfica solista, voltou a criar outras obras coreográficas solistas para si próprio(a)? ou prefere coreografar para outro bailarino, ou outros bailarinos?

- Como evoluiu o seu processo coreográfico desde então?

- Ainda utiliza os mesmos instrumentos de trabalho? Recorre às novas tecnologias?

- Ainda utiliza os mesmos métodos de composição?

- Onde vai buscar inspiração para a ideia e para os movimentos?

- Qual a sua motivação para continuar a coreografar?

- Quando compõe tem em consideração a idade do seu corpo? Sente que ainda consegue fazer todos os movimentos que desejaria? Ou adapta a coreografia às características atuais do seu corpo?
- Tem mais alguma informação que considere importante e que queira partilhar, relativamente a esta sexta pergunta?

7. Qual a sua motivação para continuar a dançar?

- Quando está a dançar tem consciência dos pensamentos? que tipo de pensamentos lhe surgem quando está a dançar? no momento da performance tem algum tipo de dúvidas?
- Quando está a dançar tem consciência das suas sensações corporais? Consegue descrevê-las?
- Quando está a dançar tem consciência das suas emoções? Consegue descrevê-las?
- Tem mais alguma informação que considere importante e que queira partilhar, relativamente a esta sétima pergunta?

8. Como coreógrafo/bailarino(a) independente, como são as suas rotinas de ensaios?

- Ensaia todos os dias? Ou ensaia apenas quando tem espetáculos marcados? Ensaia quanto tempo antes do espetáculo e com que regularidade?
- Tem motivação para ensaiar sozinho(a) ou prefere ensaiar com outros bailarinos?
- Tem acesso facilitado ao estúdio de Dança?
- Tem mais alguma informação que considere importante e que queira partilhar, relativamente a esta oitava pergunta?

Respostas ao questionário

Nota: Algumas das perguntas e respetivas respostas não estão nestas tabelas para manter o anonimato dos inquiridos, e alguns nomes foram ocultados pelo mesmo motivo e substituídos por [...].

Caracterização da população

11 coreógrafos/bailarinos, 9 do sexo feminino e 2 do sexo masculino. Linguagem coreográfica: Dança Contemporânea.

1. Lembra-se de quando coreografou a sua primeira obra coreográfica solista para si próprio(a)?

COREÓGRAFO	Qual a duração da obra? Em que ano foi concebida e apresentada?	- Já tinha experiência anterior como coreógrafo(a) ou como bailarino(a) profissional ? Já tinha coreografado um solo para outro bailarino? Ou já tinha coreografado para grupos de bailarinos? Ou já tinha dançado solos ou coreografias de grupo?	- Nessa altura, como se considerava a si próprio(a)? Como coreógrafo(a) ou como bailarino(a)?
A	35 min 1996	Já tinha um percurso profissional de vários anos como intérprete em diversos países e nessa altura a minha experiência como coreógrafa ainda estava em desenvolvimento. Já tinha coreografado para grupos, mas ainda não solos. Tinha dançado durante vários anos em diversas companhias profissionais. Estou na dança toda a minha vida e tenho passado por companhias de diferentes estilos: clássico, dança contemporânea, dança Butoh e dança-teatro e em diferentes países.	Como bailarino considerava-me uma profissional da dança, como coreógrafa tinha ainda muito que aprender.
B	50 min 2008	Sim. Nunca tinha trabalhado em solos. Tinha já criado várias peças em colaboração ou a dirigir os processos. A maior parte cruzavam linguagens entre o teatro e a dança não podendo reduzir a acção à coreografia de movimento. Esta foi a primeira peça em que me centrei “exclusivamente” no movimento como forma de expressão e na sua relação com a música (banda sonora original). Já tinha também trabalhado como interprete de dança para outros criadores.	Maioritariamente como criadora. Sempre tive dificuldade em autodenominar-me coreógrafa por os meus trabalhos terem naturezas muito híbridas. Na verdade comecei a trabalhar como co-criadora/intérprete muito cedo e só muito pontualmente trabalhei apenas como intérprete para outros criadores (coreógrafos ou encenadores).

C	10 min 2013	At that time, I'd been making work and performing professionally with various independent choreographers for roughly five years. I had choreographed for small groups (generally under five people), and had experimented in college a bit with solo work, but this was my first major public presentation of a solo.	I considered myself very much an "emerging" artist at the time, in the early stage of my career. I had a lot of insecurities about myself, especially as a dancer. I had a lot of feelings of unworthiness – not being worth a solo; not having the talent or virtuosity to hold people's attention. So it was a terrifying but ultimately extremely empowering experience (because I overcame that fear).
D	40 min 2004	Já tinha feito vários solos de curta duração nos quais fui coreógrafa e intérprete e também solos de média duração (40') com outros intérpretes. Comecei o meu trabalho como coreógrafa em 1990, tendo dirigido uma a duas peças por ano com vários intérpretes, peças de grupo, normalmente cruzando atores e bailarinos.	Nesse ano tive uma especial vontade de voltar a trabalhar como intérprete e criar uma peça com a qual pudesse fazer muitas apresentações.
E	30 min 1993	Já tinha coreografado várias peças de grupo. Só muito pontualmente fui interprete, e sempre para substituir alguém.	Como coreógrafa.
F	30 min 2011	1. Sim. 2. Só em contexto escolar. 3. Sim. 4. Sim	As duas coisas. Na maioria das vezes coreografo e interpreto os meus espetáculos.
G	35 min 1996 ou 1997	Sim a tudo	Considerava-me já como coreógrafa, mas é um facto que no início da carreira demorei tempo até sentir que me poderia intitular como tal
H	45 min 2009	Já trabalhava como bailarina profissional, por isso já havia dançado solos e coreografias de grupo. Já tinha coreografado um solo para outro bailarino, nunca para um grupo.	Como bailarina.
I	75 min Entre 2014 e 2015	Já tinha dançado solos ou coreografias de grupo? Sim já tinha coreografado Solo para outros bailarinos assim como coreografado peças para grupo de intérpretes. Não foi a primeira vez que coreografei para mim próprio, no entanto foi o primeiro trabalho a solo com mais de 30 min.	Ambos
J	45 min 2012	Já tinha experiência como coreógrafo e bailarino profissional. Já tinha coreografado para grupos, solos e já tinha dançado solos e coreografias de grupo. Já tinha feitos solos anteriormente (desde 1998), mas com duração inferior a 30 minutos	Como coreógrafo e como bailarino.

L	40 min 2002	<p>Sim, já tinha coreografado e interpretado solos para mim com menos de 30 minutos. Se não me engano, já tinha dançado quatro solos coreografados por mim. E também já tinha feito um solo com mais de 30 minutos, onde dançava eu, mas em colaboração com outro criador.</p> <p>Também já tinha feito peças de grupo (coreografado e dançado) com mais de 30 minutos. Já tinha feito peças de grupo enquanto coreógrafa. Algumas pequenas e outras com mais de 30 minutos. Enquanto bailarina tinha já também dançado com alguns coreógrafos mas sempre em peças de grupo.</p>	<p>Eu sempre me considerei mais coreógrafa que bailarina (mesmo que ainda “aprendiz”). Isto porque sempre foi o que queria ser. Queria sim ter a experiência de dançar para outros coreógrafos, mas, quando decidi ir para a escola de dança foi sempre com a ideia de ser coreógrafa e nunca bailarina (só). E, embora tenha deixado de dançar, gradualmente, para outros coreógrafos, continuo a dançar nas minhas peças. Dançar as minhas peças é ser bailarina mas, neste caso, bailarina para dar vida às minhas ideias enquanto coreógrafa.</p>
---	----------------	--	---

2. Como coreógrafo(a) que coreografou para si próprio(a) pela primeira vez, como foi o seu processo coreográfico?

COREÓGRAFO	- Trabalhou sempre sozinho(a), ou tinha alguém no estúdio consigo?	- Tinha facilidade de acesso a um estúdio de dança para coreografar?	- Conseguia ensaiar todos os dias?	- Quais eram os instrumentos de trabalho que utilizava?	- Tem algum registo do seu processo coreográfico?
A	Trabalhei sozinha e pontualmente tive feed-back de alguns colegas	Tinha que alugar um estúdio nessa altura	Ensaiei quatro vezes por semana em casa e os fins de semana no estúdio alugado	Aparelhagem para música e sempre com um vídeo para depois poder corrigir-me a mim própria e ver o processo criativo, editar movimentos etc...	Filmei ensaios, tinha um caderno com ideias e correções, sim tirei fotografias
B	Trabalhei essencialmente sozinha. A partir do momento que tinha a estrutura da coreografia praticamente definida comecei a trabalhar com o músico. Mais no final do processo pedi a amigos e colaboradores para assistirem a ensaios.	Na altura utilizei um estúdio (que já não existe) e contei também com o apoio de uma Escola de Dança.	A fase de criação de movimento foi praticamente diária e desenvolvida durante o mês de Agosto o que facilitou a disponibilidade de espaços de ensaio.	Músicas, espelho, máquina de filmar. programa de edição de vídeo. escrevi um texto que foi apenas uma ferramenta auxiliar para decorar movimento.	Mantive sempre a edição final do registo das improvisações que se manteve como um master da qualidade de movimento e do detalhe que queria para o espectáculo. Sempre que

					repus o espectáculo voltei a esse vídeo.
C	I primarily created the piece alone. And I invited trusted colleagues/friends to give me feedback about once a month.	The yoga studio I was working at was kind enough to offer me use of one of their studios during off hours (for free).	I rehearsed 2-3 times per week (2-3 hours at a time), for about 4 months.	I worked a bit with clay, but soon gave up on this idea after a feedback showing with a friend/colleague helped me realize the real strengths of the piece – moving while speaking, playing with the tone and emphasis of my voice in time with my movements.	I don't have a video record of the process, but I do have drafts of the text and how the text developed
D	Trabalhei sobretudo só, como já tinha experiência anterior, não foi complicado, Em estúdio e muito presente esteve também o compositor, o que facilita e estimula a criação.	Sim	Sim	Máquina de filmar, vários adereços, marionetas e aparelhagem e instrumentos usados pelo compositor.	sim
E	Tinha alguém no estúdio comigo.	Tinha a sala de ensaios de um Centro Cultural	Conseguia fazer o horário que queria durante a semana e o fim de semana, podia inclusive trabalhar à noite.	leitor de CD, e filmava os ensaios. Improvisações filmadas das quais retirava os movimentos que me pareciam significativos.	perdi o registo de tudo ensaios e espectáculo tenho só uma fotografia que alguém tirou do ensaio.
F	Maioritariamente sozinha. Mas como estava a tirar o Mestrado na altura, por vezes tinha professores e colegas a assistirem ao processo.	Na altura sim, na Escola onde me encontrava a estudar.	Não, mas na verdade nunca consegui.	Leitor de MP3, colunas, máquina de filmar, caderno, o conto dos irmãos Grimm, e materiais de cenografia (folhas de papel em bolinhas, morangos, novelo de linha, alguns figurinos antigos para experimentar)	Na altura filmei ensaios, mas não guardei nada. Hoje em dia guardo tudo.
G	Trabalhei sempre sozinho com um ou outro convidado a	sim	Ensaiaava 4 a 5 dias por semana	uso frequentemente maquina de filmar, mas	fiz algumas fotografias para estudo de imagem

	assistir na fase mais adiantada do processo			nesse trabalho usei a memória apenas	
H	Trabalhei sempre sozinha. Só na recta final da criação é que convidei algumas pessoas a virem assistir ao ensaio.	Sim, porque como era um solo que iria apresentar num Festival Internacional de Dança, tive acesso a um dos estúdios para ensaiar.	Não. A fase de criação foi distribuída em vários períodos.	Tinha equipamento de som, câmara de filmar para registar ensaios e um caderno onde apontava ideias e conceitos sobre o trabalho que estava a desenvolver.	Tenho fotos, vídeos, mas já não sei do caderno onde fiz os apontamentos sobre esta criação.
I	Não foi a primeira vez que coreografei para mim próprio, no entanto foi o primeiro trabalho a solo com mais de 30 min. O processo foi bastante complexo, pois este projecto tinha como objectivo fundir música, dança e video, numa única forma de expressão conjunta e por isso houve muitos "inputs" e experiências que tiveram de ser elaboradas, e com isso a coreografia era muito influenciada pelo realizador assim como a coreógrafa influenciava o processo de criação da musica e a parte de video. Trabalhei sempre com pelo menos mais um dos criadores em estúdio.	Sim a companhia tinha estúdio próprio.	Sim todos os dias das 10h-17h	Sim tinha todos os equipamentos necessários, som, luz e video, é importante referir que esta peça tinha envolvido também a componente de projecção de video-mapping em simultâneo com a dança durante todo o decorrer da peça em todo o cenário e por isso o último mês e meio de trabalho foi sempre em estúdio com projecção de video e equipe técnica em simultâneo.	Sim tenho registo de vídeo, fotografia e apontamentos escritos e desenhados.
J	Sempre sozinho.	Não, foi sempre com espaços emprestados (cedências de espaços).	Não, só quando o espaço estava disponível e quando não estava a dar aulas.	Os espaços tinham aparelhagem, mas não usei quaisquer outros meios.	Mantive um registo escrito, não diário, do trabalho. Não tirei fotos, nem filmei.

					Tenho registo fotográfico e vídeo da estreia e de algumas das apresentações seguintes. Realizei um Dossier de Venda e guardo os programas/folhas de sala das diferentes apresentações.
L	<p>Sozinha. Prefiro sempre construir as peças de forma solitária. Não funciono bem em colaboração coreográfica... Quando crio uma peça, só fico "satisfeita" se dirigir a peça sozinha. Isto porque em colaboração sinto sempre que tenho de ceder a detalhes de que não gosto tanto, ou com os quais não me identifico.</p> <p>Trabalho em colaboração claro, com as luzes, os figurinos, o cenário, a música, etc, mas sempre havendo uma direção, ou, uma cabeça central que coordena todas as partes. Neste caso, a minha.</p> <p>Eu não funciono bem é quando a colaboração é mais uma parceria.</p>	Sim tinha. havia na altura facilidade em pedir estúdio de forma gratuita em vários locais	Sim, conseguia. Era mesmo fácil, na altura em que comecei a trabalhar, encontrar um estúdio de ensaio. Ou então tive bastante sorte.	O essencial era ter o espaço com chão adequado. Usava aparelhagem às vezes. Máquina de filmar comecei a usar muito mais tarde. filmagens de ensaios tenho mesmo muito poucas mas, penso não ter nenhuma do início porque não tinha ainda máquina de filmar. Até então usava a memória e os cadernos.	Tenho ainda alguns cadernos. Não todos. filmagens de ensaios tenho mesmo muito poucas

3. Relativamente a esta primeira obra coreográfica solista, como lhe surgiu a ideia ou tema da peça e os movimentos?

COREÓGRAFO	- Onde foi buscar inspiração para criar os movimentos?	- Lembra-se dos métodos coreográficos que utilizou para compor? fez sessões de improvisação? recorreu a movimentos pré-existentes?
A	Da dança Butoh	Primeiro sempre escrevo um guião com as ideias e como desejo desenvolver a ideia, paralelamente o material coreográfico é criado a partir de sessões de improvisação e sempre com um vídeo para depois poder corrigir-me a mim própria e ver o processo criativo, editar movimentos etc...
B	Utilizei a imaginação que tinha no corpo procurando evitar a repetição, mantendo uma relação maioritariamente frontal (como a de um narrador) e recorrendo a músicas que me levassem mais para um campo mais abstracto e compositivo e menos expressivo ou emocional.	O processo foi bastante invulgar. Utilizei músicas para despoletar estados diferentes e diferentes materiais durante várias improvisações (sabendo que essas músicas não integrariam o espectáculo). Estas improvisações eram realizadas frente a um espelho com a ideia de estar a comunicar/narrar algo a alguém com as imagens e movimentos que ia criando sempre num plano paralelo ao espelho. Como uma linha narrativa da esquerda para a direita. Estas improvisações foram filmadas. Depois passei bastante tempo a editar/compor o material num programa de edição de vídeo. Chegava mesmo a alterar velocidades mas sempre de um modo que o pudesse refazer, claro. Fiquei assim com toda a composição editada em vídeo daquilo que queria fazer tendo apenas de resolver algumas transições. A partir desse momento, para decorar os 50m de movimentos (que evitam a repetição) escrevi um texto que se associava a cada momento e fui decorando o texto e o movimento ao mesmo tempo. O texto não foi usado, foi apenas uma ferramenta auxiliar para decorar movimento e para imprimir uma intenção narrativa à qualidade abstracta do movimento. Foi a partir dessa composição em vídeo e do texto, relativamente absurdo, que contruí que o músico compôs toda a banda sonora. Nesta peça a música é, sem dúvida, 50% do espectáculo. Os movimentos são sempre pré-existentes, no entanto ia-os descobrindo intuitivamente e tentando alargar o meu imaginário nesse campo, ou seja, surpreender-me. Não tinha qualquer tipo de material coreográfico prévio, no entanto muitas vezes reconhecia certo tipo de movimentos para o qual tenho “tendência” e que certamente já teria usado noutras peças.

C	Much of the text was taken from instruction manuals for various household objects (like vacuum cleaners), and I suddenly realized that the movement would come from that language – language like “insert here and replace below, then screw the handle in lengthwise.” I realized that language could be interpreted through my own body (my arm inserting somewhere and replacing a leg, for instance). The verbs from the text became actions to perform physically, myself, thus tying the text in more with the movement, so that the two were of the same idea	I created the text and movement through much improvisation – improvising on an idea, filming it, taking a seed from that session which I found salient, improvising on that seed, and so on and so forth.
D		Como habitual no meu processo de criação, parto sempre da improvisação. o registo video dos ensaios e a posterior análise foram ferramentas importantes.
E	Nos temas que materializaram a ideia do meu autorretrato	Improvisações filmadas das quais retirava os movimentos que me pareciam significativos.
F	Do título que me surgiu	Parti de imagens que tive inicialmente e dos objetos que referi. Depois comecei a improvisar, criando várias partes diferentes. Para cada uma tinha diferentes materiais e metodologias: coreografar a partir de texto; a partir da voz; a partir do figurino; improvisação estruturada; e partitura coreográfica
G	Fiz muitas improvisações a partir das músicas dos Doors	Improvisações e composições. Fiz algumas fotografias para estudo de imagem
H	Uma primeira pesquisa teórica feita sobre o tema da peça, através de livros, internet, vídeos, documentários, entrevistas. Depois a escolha e reflexão desses conteúdos e a passagem ao trabalho no estúdio, ao trabalho de traduzir tudo para o corpo, reflectindo como o poderia fazer e como seria a minha abordagem ao fazê-lo.	Através de improvisações e pesquisa de movimento concreto relacionado com um ou outro estímulo particular relacionado com o tema.
I	A inspiração surge neste processo como um trabalho de equipa em que se experimentou muito. Questionou-se muito como conseguir fazer com que uma peça que tem como mote de movimento a corrida se pode transformar e transcender essa movimentação básica.	Foi um processo muito longo de cerca de 4 meses. Foi um trabalho de pesquisa interior e exterior, com isto quero dizer que foi um trabalho que teve muitos “inputs” externos, quer do realizador, quer da coreógrafa, e o meu papel era depois sintetizar tudo numa ideia de corpo possível.
J	Cada cena e cada movimento surge de dimensões matemáticas, associadas à minha estética de dança contemporânea.	Muitas sessões de improvisação e alguns movimentos pré-existentes, nomeadamente posições, e tipos de movimento.
L	Isto não consigo explicar muito bem, os movimentos vieram da observação dos desenhos, mas os movimentos desenhados não	Não faço muitas improvisações, no sentido de começar a dançar e deixar-me levar livremente. Tenho normalmente ideias mais fixas em mente que experimento. Tenho também tendência em criar a estrutura

	me lembro como apareceram. Talvez de uma ideia “chichê” do que é ser bailarina.	da peça primeiro, como que um storyboard ou guião. Com isso torna-se mais fácil (para mim) saber que movimentos quero criar.
--	---	--

4. Conseguiu apresentar esta obra coreográfica ao público?

COREÓGRAFO	- Como e quando idealizou o figurino ? Logo no início do processo coreográfico ou só no fim? E como foi o processo de conceber o figurino? Recorreu a alguém para a confeção? Comprou peças de vestuário? etc	- Como e quando idealizou as luzes para a obra coreográfica? Logo no início do processo coreográfico ou no final? Recorreu a alguém para idealizar o desenho de luzes?	- Teve algum tipo de ajuda para produzir o espetáculo ? Levou alguém consigo para ajudar na preparação do espetáculo e da performance ou contou apenas com a colaboração da equipa que trabalhava no espaço?
A	Desde o início da criação já tinha uma ideia muito clara do figurino. Tive uma figurinista para a realização do figurino. Comprei algumas peças de vestuário e adereços. Outros adereços foram criados por mim própria.	Desde o início tive uma ideia clara das luzes, contei com um iluminador profissional	Não tive apoio económico. Sempre contei com duas pessoas para os espetáculos o meu desenhador de luz e um assistente.
B	O figurino é muito simples e baseou-se na formalidade e minimalismo que caracteriza a peça. Foi criado por um figurinista já no final do processo.	As luzes foram criadas no final do processo respondendo a ideias que já tinham surgido. Foi criada por um desenhador de luz e foram adaptadas a vários espaços diferentes. A certa altura eu própria tinha já a autonomia de dirigir e adaptar a montagem das luzes.	A produção foi essencialmente feita por mim dentro das actividades da minha Associação Cultural, sendo que em certos períodos tínhamos a ajuda de alguém na produção da estrutura e aí o trabalho de produção era partilhado. Para as apresentações contava com uma ou duas pessoas. Quando não conseguia ter um técnico e operador de luz que conhecesse bem o espetáculo tinha alguém a fazer a operação de luz. Pelo seu carácter “abstracto” o conhecimento das deixas para a operação de luz torna-se complicado. No final já coordenava eu a montagem de luz com os técnicos dos espaços de acolhimento e bastava uma pessoa para operação.
C	The wardrobe came at the very end. I happened to already have a dress that worked really well with the character of the piece.	I didn't think about lighting until the end, really. Lighting wasn't a particularly important aspect of the work.	The piece was entirely self-produced. I had friends watch it throughout the creation process and give me feedback,

			but aside from that, it was entirely made by me.
D	O visual do espetáculo foi muito inspirado na banda desenhada. E sim, como habitual tive recurso a vários colaboradores. Tudo foi surgindo no decurso dos ensaios.	Tive um desenhador de luz, que acompanhou os ensaios na fase final.	A equipa de digressão do espetáculo era formada por 3 pessoas: eu, o músico e o técnico de luz
E	O figurino foi escolhido por mim e era um vestido preto pelo joelho e um fato de banho anos 50 amarelo e preto.	Ouve alguém que desenhou, já não tenho a certeza de quem.	Sim tinha uma equipa comigo, da Luz do Som e produção.
F	Como o orçamento era extremamente reduzido, fui eu quem tratou dos figurinos. Logo desde o início trazia coisas de casa. No final fiquei com um de uma peça antiga e por mim remodelado (muito básico), e pedi um outro emprestado (tinha 2 figurinos)	Este trabalho foi apresentado numa galeria de arte e em espaços alternativos e por isso não se aplica esta situação. Foi um processo muito interessante, por não haver grandes meios, tive de tratar da cenografia e dos figurinos e usar a voz.	Estive sempre sozinha e a contar com as equipas do espaço.
G	Foi um artista plástico que concebeu	Sim recorri	Contei com a equipa do teatro e dos meus colaboradores
H	A ideia para o figurino surgiu mais no final do processo criativo. Não tive ninguém para confeccionar o figurino que tinha em mente, visto que tinha muito pouco orçamento disponível, por isso acabei por comprar umas peças já confeccionadas.	O desenho de luz surgiu já em palco, dias antes da apresentação. Não tive, assim como o figurino, ninguém que fizesse o desenho de luz. Houve algo que quis desde o início trazer para esta criação, que foi a presença de vídeo na peça. Havia uma projeção de vídeo durante quase todo o tempo da peça. Imagens recolhidas por mim e por um amigo que aceitou fazer parte do projecto.	Não tive qualquer estrutura de produção a acompanhar este projecto. Contei apenas com a equipa que trabalhava nos espaços de apresentação
I	A companhia comprou o figurino, e foi algo que foi logo definido no início do processo criativo.	A peça tem um desenho de luz elaborado por um desenhador de luz. Foi um processo logo criado desde início, pois como a peça tinha uma componente bastante complexa a nível de processamento da imagem em tempo real em cena com luz infra-vermelha, o	Esta peça teve sempre uma equipe que acompanhava as montagens técnicas e operação do espectáculo, assim como direcção de cena e de produção.

		desenho foi todo criado bastante tempo antes da estreia.	
J	O figurino surgiu durante o processo: umas calças e uma camisa de manga curta, sem sapatos. Surgiu naturalmente, por ser um “homem”. Calças intemporais e uma camisa de manga curta elegante. Fui a lojas de 2º mão e encontrei o que pretendia. Utilizei alguns adereços (uma mala. Uma bola, cordas, números em cartão) e projecção vídeo.	A primeira vez que apresentei o Solo foi durante o dia, numa sala com luz natural – não foi preciso desenho de luz. Ao ser programado para teatros, recorri a um desenhador de luz.	Apenas com a equipa do teatro. Para digressão, o projeto é produzido por uma Companhia e por uma Associação Cultural, e muitas vezes há um produtor a acompanhar e/ou um técnico (depende do espaço e especificidade do evento onde vamos atuar).
L	trabalhei com um designer. Expliquei-lhe a “ideia” da peça e mais ou menos de que forma queria estar vestida e ele idealizou o figurino. Os sapatos foram comprados também a uma designer, os quais vi num desfile de moda e achei serem perfeitos para o solo.	Tenho tendência para ter as ideias do todo logo desde muito cedo. Não consigo fazer as coisas em separado, porque, na cabeça, quando imagino os movimentos ou as cenas, imagino já com algo de figurino, de espaço, de luz, de som ou não. Portanto, começo a desenvolver tudo logo de início. Na altura desse solo trabalhava com uma pessoa nas Luzes, e o entendimento era rápido e eficaz. As ideias dela iam muito ao encontro das minhas ideias.	Em 2002 já fazia parte de uma associação que contava com alguns artistas e um produtor. Tive ajuda do compositor que me apoiou na parte técnica do som. De 1 pessoa na parte das luzes. Na altura já não me lembro se havia alguém responsável pela produção na associação.

5. Como bailarino(a) que dançou pela primeira vez a sua própria obra coreográfica, lembra-se do que sentiu?

COREÓGRAFO	- Como bailarino(a) teve alguma dificuldade específica? (conflitos com o figurino? problemas com o espaço? problemas de desequilíbrios? nervosismo excessivo e “pânico de palco? esquecer a coreografia no momento da performance? etc.)	- Como bailarino(a) quais foram os aspetos positivos de dançar uma obra coreográfica solista coreografada por si, comparando com as experiências anteriores? (gostou de dançar sozinho(a) no palco? sentiu que conseguiu comunicar com o público de maneira diferente? etc
A	Os nervos normais de sempre, mas quando fiz este primeiro solo já tinha vários anos de experiência no palco assim que não tive grandes conflitos ou dificuldades	É mais simples dançar as nossas próprias coreografias porque criamos os movimentos que naturalmente vêm de nós, o nosso próprio estilo. Não sinto que a comunicação seja diferente a de por exemplo dançar um duo ou um trio.
B	Esta peça é bastante rigorosa a nível de diálogo com a música e essa coordenação foi sempre uma grande preocupação da minha parte. O facto de ter muitos movimentos lentos e longos equilíbrio também não ajudava em momentos de maior nervosismo. De facto tinha de estar num estado de grande concentração e calma para a fazer. Percebi que	Gostei muito. Foi muito desafiante e de início um pouco assustador pois não fazia ideia qual seria a recepção da peça. Talvez por não recorrer a texto, ao humor, a situações encenadas, que talvez me fossem mais familiares. A pretensão de abordar a abstracção também poderia resultar em algo muito aborrecido e isso causava

	o equilíbrio é das coisas mais difíceis de manter quando se é confrontado com o inevitável nervosismo de apresentação.	insegurança. No final foi muito apreciada e senti que me movi numa espécie de beleza formal que nunca tinha até então experimentado. Relativamente à comunicação com o público nunca senti que estava sozinha pois a música fazia a outra metade do trabalho.
C	Power. I felt power.	Once I got over my insecurities and really committed to the piece, it was like a huge surge of will overcame me. I'd call it a major moment of self-realization, empowerment and growth (personally, professionally, physically, emotionally, psychologically). I totally connected with the audience, especially in that first performance, the premiere. There were moments in the piece that were very funny, and it was wonderful to hear the whole audience laughing so deeply. The whole experience also made evident to me that perhaps no one could use or understand my talents as well as I could. I am the best person to draw these things out of myself (because only I know what's there).
D		
E	Sim lembro-me de estar muito nervosa e ter medo.	Não gostei da experiência, não voltei a repetir, e gosto muito mais de fazer peças de grupo.
F	Não. Na verdade, como já tinha passado pelas duas situações de coreógrafa e de bailarina de mim própria com outros e de solista como intérprete, foi um grande alívio até. Já tinha passado por todos os pânico, uma vez que as outras peças tinham muitas responsabilidades acrescidas. Foram uma excelente preparação para esta.	Tive uma sensação de paz e de plenitude. Foi uma grande descoberta para mim. O encontro comigo própria e a partilha com o público foi de extrema intimidade e liberdade. Ainda para mais sendo numa galeria de arte, sem proteção de palco e luzes. Foi excelente.
G	Nervosismo normal	Prefiro dirigir outros bailarinos que a mim própria, mas sinto importante, pontualmente, realizar este exercício de estar fora e dentro
H	Como era um trabalho muito sustentado por vídeo, tive a dificuldade já esperada de toda uma preparação demorada para o bom funcionamento do mesmo. A nível mais pessoal, lembro-me da insegurança que senti por apresentar uma peça assinada por mim, a responsabilidade de estar a tentar expor uma “linguagem” própria.	O positivo em dançar uma peça coreografada por nós é o facto de sabermos que estamos a fazer exactamente aquilo que tínhamos em mente. Não existe a questão de estarmos a tentar transmitir algo que um outro coreógrafo pretende... neste caso fomos nós que decidimos criar aquilo daquela maneira, por isso temos de saber defender a peça, e isso faz-se sem qualquer questão pendente em relação ao porquê de o estarmos a fazer.
I	Embora não tenha sido a primeira vez que dancei uma peça criada para mim próprio, foi uma peça desafiante pois são 75 min sempre em movimento totalmente coreografados com locais específicos no espaço e de interpretação na relação com a imagem de vídeo. No	Esta peça tinha uma componente muito forte na relação com o público pois a coreografia era alicerçada, numa interpretação muito direccionada para o público.

	entanto por já ter muita experiência profissional quando dancei este trabalho não tive qualquer momento de nervosismo para além do nervosismo natural de qualquer espectáculo. Lembro-me apenas de ter tido uma dor muito forte num dos gémeos, num dos espectáculos e que pensei que poderia ter de parar, mas consegui controlar no momento e continuei.	
J	Como já tinha experiência como bailarino e coreógrafo, além do nervosismo normal da estreia, não houve situações anómalas a registar.	A maior mais valia é o poder de adaptar a obra ao espaço e público, sem nos preocuparmos com os restantes intérpretes. É o controlo total do tempo e espaço, que dá uma adrenalina e emoção muito próprios. Não há rede, dependemos de nós próprios, mas isso também traz uma liberdade especial. Cada apresentação tem as suas especificidades, reforçadas pela interação que o Solo tem com o público (miúdos e graúdos do público participam numa cena do espetáculo). É um prazer dançar a matemática e partilhar isso com o público. E sendo um Solo, sinto que tenho que ser muito generoso, muito verdadeiro, para que a comunicação aconteça. Sou eu só com todo o público.
L	Antes de fazer este solo já tinha estado em palco muitas vezes, e já tinha apresentado várias peças minhas. Não senti nada de muito diferente do que sentia antes. Mas devo dizer que normalmente não sinto muito nervosismo de entrar em palco.	A sensação de dançar sozinho é bastante diferente que estar em grupo. Mas confesso que sinto mais essa diferença nos momentos antes de entrar em cena. É nessa fase de preparação que sinto, realmente, estar a fazer um solo. Depois em palco sinto o público, e estou focada no que estou a fazer e essa sensação desaparece. Ao mesmo tempo sinto uma espécie de sensação de liberdade e relaxe que não sinto nas peças de grupo. Isto porque, caso me engane, não vou comprometer outros bailarinos, e posso dar a volta à situação de uma forma mais relaxada.

6. Depois desta primeira obra coreográfica solista, voltou a criar outras obras coreográficas solistas para si próprio(a)? ou prefere coreografar para outro bailarino, ou outros bailarinos?

COREÓGRAFO	- Como evoluiu o seu processo coreográfico desde então?	- Ainda utiliza os mesmos instrumentos de trabalho? Recorre às novas tecnologias?	- Ainda utiliza os mesmos métodos de composição?	- Onde vai buscar inspiração para a ideia e para os movimentos?	- Quando compõe tem em consideração a idade do seu corpo? Sente que ainda consegue fazer	- Qual a sua motivação para continuar a coreografar?
-------------------	--	--	---	--	---	---

					todos os movimentos que desejaria? Ou adapta a coreografia às características atuais do seu corpo?	
A	Fiz ainda mais um solo para mim, depois fiz obras de grupo onde eu própria participava como intérprete. Nessa altura gostava de estar no palco. Hoje eu prefiro coreografar para outras pessoas para eu poder dirigir melhor a peça. De todas formas fiz há três anos um novo solo que eu interpreto e que ainda está a ser apresentado pontualmente.	Tenho utilizado o vídeo em algumas peças e nas últimas muito mais texto no palco	Sim	Geralmente surgem através de algum livro, as vezes a partir de uma imagem.	Absolutamente, o corpo muda, assim como a técnica, por outro lado a maturidade no palco é uma mais valia. Mas sim, há coreografias que hoje em dia eu não faria apesar de ainda as poder fazer tecnicamente, porque pertencem a um performer mais novo.	É paixão, porque definitivamente não é o dinheiro
B	Fiz apenas mais um trabalho em que sou a única intérprete em cena, mas é um trabalho em co-criação com dois músicos e muito centrado na instalação sonora. Não posso dizer que seja uma obra coreográfica solista até porque a minha presença é apenas um elemento entre muitos outros. [evoluiu]Para muitos campos diferentes. Raramente, para mim, um trabalho vem na sequência de um anterior. Gosto de variar de áreas artísticas e de processos. Prefiro investir na coerência de um objecto do que na do meu percurso. Mas certamente "outros" terão mais facilidade em	Utilizo os mesmos e muitos outros diferentes conforme as necessidades de cada processo. A improvisação e o registo vídeo estão sempre presentes, claro. Recorro a tecnologias mas não muito novas. As pessoas com quem colaboro, músicos ou desenhadores de luzes por vezes introduzem certamente tecnologias	O método de composição para este solo foi muito específico (a composição de movimento através da edição vídeo) e nunca mais voltei a usar. Também nunca mais senti a necessidade de escrever um texto para decorar movimento. Mas, p.ex. no		Sempre me adaptei às características do meu corpo. O que invento sempre foi dentro do que ele faz. Acho no entanto que nunca fiz todos os movimentos que desejaria. A minha relação com a dança foi tardia (comecei a dançar aos 19 anos) por isso a minha aprendizagem foi bastante singular.	Muitas vezes afasto-me da dança e começo por ex. por escrever e depois regresso ao corpo para levar para outros sentidos. A minha motivação para continuar a criar é, por um lado, acreditar ser aquilo que sei fazer melhor. Para mim o entendimento do mundo também sempre passou por uma

	encontrar uma linha, evolutiva ou não. Para mim é difícil defini-la.	recentes que facilitam o trabalho mas devo confessar que não é para mim uma necessidade ou ambição abordar ou estar actualizada relativamente às novas tecnologias.	último espectáculo foi necessário criar o guião e planificação de um filme (imaginário) para criar uma espécie de coreografia de olhares... Por vezes é necessário criar material que depois se torna invisível, que está apenas implícito – uma espécie de subtexto caso fosse teatro...			abordagem indirecta, poder-se-ia dizer poética ou até por vezes simplesmente para me apaziguar com o absurdo. Também gosto muito da colaboração artística que para mim é diferente de “trabalhar em conjunto”. A colaboração artística quando é bem sucedida é das coisas mais arquetipicamente belas que podem existir. O trabalhar nas artes performativas permite essa possibilidade.
C	I made another solo about a year later (in 2014), and now I'm working on a new, big one (possibly full, evening-length) which I consider a kind of expansion and development on the ideas from [the first one]	So yes, I'm using many of the same tools – working with text, spoken word, movement and gesture.		Partly inspired by the recent presidential election, [the new solo] investigates the persuasive word and body. Politicians, advertisers, gurus, religious leaders, trial lawyers - how do they persuade? How do they use	As my body ages (I am now 33), I find it's less durable, perhaps, yet much more nuanced and sensitive, and I'm trying to really tap into that deep sensitivity and use it to my advantage. Sometimes I become frustrated with my limitations, but more	

				words, gesture, and action to cultivate desire? How are messages delivered, boxed, and sold?	and more, I'm learning to accept what I'm good at (and what I'm not) and go towards my strengths, rather than trying to fix my weaknesses.	
D	Não voltei a fazer nenhum solo para mim. Mas pontualmente faço performances sobretudo improvisações, dessa forma continuo a realizar uma parte do trabalho como intérprete que ainda me dá imenso gosto fazer. Continuo a trabalhar com atores, bailarinos, mas também nos últimos anos faço vários trabalho com pessoas sem formação específica, ou seja com comunidades.	Cada projeto é um projeto e é em função disso que reajo, usando as ferramentas que sentir mais adequadas ao conceito.	Sim devidamente adaptados a cada projeto.	Normalmente às pessoas com quem trabalho, mas também ao tema/conceito/ideia e depois aos materiais que levo preparados da pesquisa que faço.	Não. O meu corpo é a experiência, independente da idade, é a essa matéria que recorro. Mas quando trabalho, é aos outros corpos que quero chegar, daí serem eles a resposta às propostas.	Continuar a escrever com o corpo, e através dessa escrita dizer algo.
E	Tenho criado inúmeras peças de grupo.	Não uso muito as tecnologias, não gosto de recorrer ao vídeo.	Cada processo traz formas novas de construir e fazer.	Ao tema a que me proponho trabalhar em cada projecto, são sempre bastante concretos e carregados de informação dramaturgica.	Não entro como interprete nos meus trabalhos essa questão não se coloca.	Em 2017 trabalhar a obra de [...], em 2018 trabalhar a obra de [...]
F	Na verdade fiz mais 4 solos, 3 duetos (comigo também) e 1 peça com 15 intérpretes sem mim. Também fiz pequenas apresentações com alunos Têm sido experiências muito interessantes. Não consigo dizer que prefiro uma em relação à	Cada peça tem os seus instrumentos de trabalho diferentes. Podem ser tecnologias muito artesanais (bidões de água) ou mais elaborados	Cada peça também vai exigindo os seus métodos de composição. Mas enquanto solista, não são tão óbvios os	Procurro livros, poemas, vou ver exposições de arte (muitas vezes servem-me para relaxar o cérebro e ir de encontro às ideias iniciais),	Sim absolutamente. Não consigo fazer todos os movimentos, mas de facto, como disse anteriormente, estou muito interessada em investigar estas	Para mim é uma urgência. Urgência de gerar vida, de através do movimento criar novas possibilidades de criar mundos.

	<p>outra. Sinto que de futuro irei me encaminhar mais para dirigir do que para interpretar, mas terei de fazer sempre as duas coisas. A investigação passa sempre pela minha experiência física, para poder passar o meu legado de movimento, mas por outro lado o meu papel como coreógrafa de outros é potenciá-los no seu movimento em vez de querer que façam o que eu faço.</p> <p>E a experiência a solo vai sempre mudando, pois o corpo está sempre a mudar. Por exemplo, neste momento estou fascinada com a profunda mudança do meu corpo e de perceber o que é a sua identidade, para lá da forma física. E isto só se consegue a solo. (Neste momento estou já a pensar na minha próxima criação a solo, que aborde esta questão do corpo)</p>	<p>(sonorização de objetos). Mas num geral é tudo muito artesanal, minimal e ligado ao corpo. Gosto muito de trabalhar com materiais. Alguns exemplos: linha, água, feijões, livros...</p>	<p>métodos, uma vez que sou mais espontânea, mais intuitiva. Não preciso de conversar comigo para começar. Uma coisa que está sempre presente em termos metodológicos é: que corpo é este que está a surgir? Muitas vezes começo numa biblioteca a investigar sobre o tema. Às vezes as peças partem de encomendas, outras de um título que me vem à cabeça ou mesmo de um sonho. Depois vou para estúdio. Tento sempre levar algo comigo. Tal como disse objetos, ou um livro, ou tarefas ou músicas.</p>	<p>passeio pela natureza. Basicamente “disponibilizo-me” para o que vem. Às vezes tenho a sensação de que as obras já “existem” e eu tenho de as captar. Quando são site specific o próprio espaço é uma inspiração. Os movimentos nascem também destas inspirações anteriores, e de estar no espaço – experimentar, brincar, errar... Muitas vezes as próprias limitações físicas ajudam no processo. Lema essencial: escutar e disponibilizar, em vez de produzir.</p>	<p>limitações, para finalmente ir ao essencial e libertar-me da forma. Não sei se a palavra será adaptar, mas sim logo criar de raiz algo que se adapte à minha condição em cada momento. Aliás, já faço isto desde os 25 anos. Tenho um problema congénito na articulação coxo-femural esquerda, que só descobri nessa altura e os médicos disseram-me que nunca mais poderia dançar e que aos 40 estaria de cadeira de rodas. Pois a partir daí tive de começar a descobrir o meu movimento, com base nesta limitação. Se não fosse isto, acho que não teria desenvolvido a minha linguagem.</p>	<p>Lido muito mal com a realidade e com o mundo em que vivo, e por isso é quase uma utopia de gerar um universo que possa contribuir com algo mais humanista. Também é a maneira com que tenho de lidar com a permanente transformação, efemeridade e fragilidade humana.</p>
--	--	--	--	--	--	---

G	<p>Prefiro dirigir outros bailarinos que a mim própria, mas sinto importante, pontualmente, realizar este exercício de estar fora e dentro</p> <p>Tem sido um processo contínuo de questionamento sobre o corpo e os seus potenciais políticos e expressivos. Ser solo ou grupo não difere.</p>	<p>Sim, mas uso mais câmara de filmar agora</p>	<p>Sim, improvisações, análise e composições e análise</p>	<p>Não tenho um sistema, tento explorar movimentos imprevistos e reescrevê-los através de improvisações e depois nas composições interpretadas pelos intérpretes</p>	<p>Não penso na idade, como trabalho muito com o meu corpo, deixo que as improvisações fluam, na condição que acontecem</p>	<p>É uma boa questão. Trata-se de um misto de necessidade e de afastamento. É uma luta muitas vezes. Mas é o que sempre fiz como profissão principal...</p>
H	<p>Evoluiu muito. Não só a forma como crio, mas também a linguagem que desenvolvi.</p>	<p>No processo de criação, equipamento de som, câmara de vídeo e caderno de apontamentos. Continua igual.</p>	<p>Os métodos diferem se estou a criar para mim própria, com o meu corpo como matéria de criação, ou se estou a criar para outro bailarino, sendo que neste caso aproveito as potencialidades daquele corpo, diferente do meu.</p>	<p>Temas e estímulos que vão surgindo e que acho interessantes de desenvolver numa criação coreográfica. Tudo o que tenha a ver com esse tema específico será material para colocar o corpo "a pensar".</p>	<p>Quando crio não penso na minha idade, muitas vezes é a tentativa de fazer algo com o meu corpo que me faz lembrar a idade que tenho! A realidade é que algo muda com a idade, não há como contornar essa situação. Mas essa situação traz uma transição, que pode ser feita muito naturalmente, se tivermos essa sorte. Começamos a ter mais vontade de transmitir a nossa linguagem física a outro corpo. Que sejam outros a "falar" sobre aquilo que queremos "dizer".</p>	<p>Acreditar que o corpo e sua expressão física têm sempre algo interessante a dizer.</p>

I	<p>Apenas coreografei para mim próprio no contexto de momentos a solo dentro de um espectáculo. Neste momento prefiro coreografar para outros bailarinos.</p> <p>Coreograficamente o meu trabalho tem evoluído de forma natural, sou muito exigente com o detalhe e gosto de ter tudo muito bem delineado para que no momento do espectáculo exista espaço para a interpretação fluir para além do movimento.</p>	<p>A única tecnologia que utilizo é o smartphone como meu aliado no registo de ensaios para poder ter acesso posterior, a fim de realizar alguma análise.</p>	<p>Depende muito do tipo de projecto, mas recorro muitas vezes a métodos com os quais me sinto confortável e que me fazem chegar de forma consistente ao tipo de material coreográfico que pretendo criar.</p>	<p>Depende muito do género do trabalho, mas normalmente pode vir de lugares mais abstractos onde a dança e a pesquisa de movimento é natural. Utilizo também outros recursos tais como texto imagem ou processos mais conceptuais. No entanto a dimensão humana na dança, no gesto, na interpretação, estarão sempre presentes na elaboração e criação do meu trabalho coreográfico.</p>	<p>Por enquanto ainda consigo fazer quase tudo, mas já começo a ter algum cuidado para não mal tratar o meu “instrumento de trabalho”.</p>	<p>As possibilidades infinitas, que a dança permite, de comunicar.</p>
J	<p>Continuei a coreografar e a dançar, nunca mais solos. Principalmente coreografar para/com a comunidade, com ou sem experiência em dança. O processo continua o mesmo: a partir de um tema, improvisar com base na minha estética de movimento (dança contemporânea/dançateatro).</p>	<p>Recorro muito pouco às novas tecnologias. Muito mais registo diário escrito.</p>	<p>Sim</p>	<p>À vida e aos intérpretes que estão comigo. Principalmente nos trabalhos com a comunidade.</p>	<p>Aos 44 anos deixo que seja o meu corpo a dizer-me o que quer/pode fazer. Não adapto, mas também não exijo. O corpo sabe.</p>	<p>Sentir que tenho coisas para dizer e que há gente que as quer dizer comigo. E que querem que essas coisas sejam ditas com o corpo.</p> <p>Cada projeto, contudo, tem as suas especificidades.</p>

						<p>Deste modo, tento sempre adaptar a minha forma de coreografar a essa realidade, sem nunca ceder à estética que defendo na dança, na arte.</p> <p>A grande dificuldade de criação, seja solo ou em grupo, é o espaço/sala de ensaios. E conseguir regularidade no trabalho como coreógrafo depende dos projetos e das propostas. Torna-se, deste modo, difícil dar consistência a uma estética. Mas isso é primordial para mim e, mesmo com dificuldade, continuo a coreografar e a reforçar a forma como o faço, numa estética própria que se</p>
--	--	--	--	--	--	--

						quer como uma assinatura.
L		Agora uso a câmara de filmar, mas poucas vezes.	Cada peça é um pouco diferente mas sim, os mesmos	Não sei explicar de onde vem	Adapto sempre os movimentos aos corpos, independentemente da idade. Se penso nas capacidades de um corpo penso antes de escolher este ou aquele bailarino para determinado “papel”. E, se decido fazer um solo para mim é porque me surge uma ideia para o meu corpo. Talvez seja intuitivo, ou então, por ter feito já bastantes coreografias e trabalhado com tantos corpos diferentes. Há sim movimentos que já não consigo fazer, mas há outros que não conseguia antes e consigo agora. E, o grau de maturidade do gesto é mais elevado. Não estando numa companhia clássica ou de repertório, esta diferença do corpo e da idade torna-se	continuo a gostar muito de o fazer, acho que tenho ainda muito para descobrir, melhorar, aprender, comunicar através da coreografia. Tenho sempre a sensação que ainda não atingi o “grau” que posso atingir um dia.

					menos relevante (falo do meu trabalho).	
--	--	--	--	--	--	--

7. Qual a sua motivação para continuar a dançar?

COREÓGRAFO	- Quando está a dançar tem consciência dos pensamentos? que tipo de pensamentos lhe surgem quando está a dançar? no momento da performance tem algum tipo de dúvidas?	- Quando está a dançar tem consciência das suas sensações corporais? Consegue descrevê-las?	- Quando está a dançar tem consciência das suas emoções? Consegue descrevê-las?
A	Tento só estar concentrada nos movimentos e na peça, mas sim há momentos de dúvida e uma voz nos pensamentos que as vezes pode ser muito desconfortável (por certo estou a pensar em fazer um solo sobre isto jaaa).	Sinto os movimentos a partir das articulações	Estou concentrada na emoção que devo ter em cada momento, especialmente com as minhas peças de dança-teatro que são quase todas.
B	Se me pergunta se me lembro dos meus pensamentos, nem sempre. Depende do tipo de envolvimento ora físico ora intelectual que aquilo que estou a fazer permite. A concentração em certa coisa distrai-nos de outras. Como deve saber é variável o tipo de disponibilidade que certas acções permitem para o que está fora ou para registar pensamentos que surgem. Depende do tipo de envolvimento que a coreografia ou acção performativa requer. Se tiver "tempo" posso até estar a pensar no que é que o público estará a pensar... faz parte da vontade de comunicar que reside na apresentação de um espectáculo.	Sim. Não consigo descrevê-las sem contexto.	Normalmente sim. Não consigo descrevê-las, são várias e dependem do que estou a fazer.
C	I simply must continue dancing and moving. If I stop, I become depressed. It's just what I do, what I have to do. I can get caught in my head while dancing and/or making work, for sure. So I've developed certain rules/techniques to avoid this, or at least, to compartmentalize the "judgment and editing"		

	process (to separate it more from the actual improvisation process). Otherwise, the self-critique and judgment quickly paralyzes me, literally. I feel unable to move or make choices.		
D			
E			
F	Na maior parte do tempo, quando estou a dançar, o pensamento está ligado à ação, quero dizer, estão os dois totalmente ligados. É uma espécie de estado de alerta, em que tudo se desenrola no presente. Normalmente também o pensamento também está com o público. Mas este é um pensamento mais intuitivo, não é racional. Às vezes tenho dúvidas, e isso acontece quando o meu pensamento se sobrepõe à ação e há uma espécie de juízos de valor. Não é nada bom quando isso acontece, sinto-me desligada do momento.	Tenho consciência antes de mais que as dores e o cansaço desaparecem. Há uma sensação de leveza e de ligação do corpo todo e com o espaço. Ao mesmo tempo, sinto-me com uma força que normalmente não tenho, nem nos ensaios. Mas como sou sensível ao espaço e ao público, às vezes não consigo ligar-me e ter estas sensações, por exemplo, em ambientes mais hostis.	Alegria, serenidade, plenitude, um misto de nervosismo e paz ao mesmo tempo.
G	Quando danço, tento que o foco seja total e imersivo, pode ocorrer momentos de pensamento colateral...	Tento agarrar essas sensações, não consigo descrevê-las de forma objectiva.	É talvez uma experiência forte de presença apenas.
H	Continuarei a dançar até que sinta que já não devo mais. Quando danço entrego-me ao momento e o melhor que posso fazer é tentar estar e sentir-me presente... realmente presente, naquele momento. Acredito que é a única forma de conectar-me de alguma forma com o público. Por vezes nuns espectáculos sinto-me insegura, noutros sinto a maior confiança do mundo. Mas quando o espectáculo começa é o presente que interessa, assim como o meu objectivo ali.	Passam de sensações corporais, de como se faz o movimento, a forma correcta de o fazer, para sensações emocionais. São essas que me acompanham nos espectáculos.	Será difícil descrevê-las, mas sim tenho consciência delas. E depende muito da peça que estou a dançar.
I	Dúvidas não tenho. Os pensamentos existem muitos, quer do foro mais concreto (consciência do público, luz, elementos técnicos), assim como pensamentos mais emocionais. Quando estou em palco é como se me dividisse em dois que se unem no corpo como um só. Há um lado muito técnico que exige um pensamento muito preciso	É estranho responder a esta questão, é algo muito pessoal e difere muito de dia para dia.	Normalmente estou para "além das emoções" para que as possa dominar de forma a não deixar que elas me influenciem de tal forma que a interpretação "saia ao lado", daquilo que me propus ou me propuseram.

	e um lado mais instintivo que permite que vivamos o momento e que com isso possamos comunicar com o público.		
J	Resumo numa frase : “Pensar primeiro, dançar depois. Mas quando se dança não se pensa”. É o corpo a falar. Quando estou demasiado consciente do que está a acontecer, apenas estou a “fazer movimentos”, não está a “acontecer a dança”. As dúvidas surgem antes ou depois. No momento que danço é apenas a dança.	Há a vivência dessas sensações. A consciência e descrição racional das mesmas é posterior ao acto de dançar.	Há a vivência dessas emoções. A consciência e descrição racional das mesmas é posterior ao acto de dançar. Contudo, é possível perceber se o público está a partilhá-las connosco, esse espelho pode ser um feed-back imediato. Continuar a dançar e coreografar é vital. Tal com Pina Bausch dizia: “Dancem, dancem, senão estamos condenados!”
L	esta pergunta é, para mim, das mais complicadas de responder. Não por não saber dos pensamentos, mas por ser difícil explicá-los. Muitas vezes penso em coisas que nada tem que ver com o que estou a fazer. Coisas muito corriqueiras. Penso, por exemplo, muitas vezes, em comida. (talvez pelo desgaste físico). Dúvidas em relação à peça que estou a apresentar, já me aconteceu, não em relação à peça toda mas mais em relação aos detalhes.	Não consigo descreve-las muito bem. Até porque são infinitas. mas a sensação corporal enquanto estou em palco, é muito diferente de quando não estou. Por exemplo, se existe uma dor muscular forte antes de entrar em cena, essa dor desaparece (muitas vezes, e não sempre) quando se está em cena. Em palco, enquanto bailarina, as sensações corporais são os veículos da interpretação dos movimentos da coreografia. Cada movimento pode trazer uma sensação diferente.	quando estou a dançar, sinto que tenho duas pessoas dentro de mim. A que está “realmente” a dançar, e a que está como que a observar. Como que a pessoa e a bailarina. A bailarina entrega-se às emoções “teatrais” que a peça exige, a pessoa sente as emoções “reais”. por exemplo, a bailarina pode estar a dançar uma cena mais emocionalmente triste mas a pessoa pode estar a achar isso engraçado. É realmente muito complexo. Muitas vezes (e no meu caso) quando se dança uma cena, essa foi já ensaiada muitas vezes. E a emoção que a bailarina a está a sentir também. Mas, a emoção da pessoa é sempre deixada ao acaso.

8. Como coreógrafo/bailarino(a) independente, como são as suas rotinas de ensaios?

COREÓGRAFO	- Ensaias todos os dias? Ou ensaia apenas quando tem espetáculos marcados? Ensaias quanto tempo antes do espetáculo e com que regularidade?	- Tem motivação para ensaiar sozinho(a) ou prefere ensaiar com outros bailarinos?	- Tem acesso facilitado ao estúdio de Dança?
-------------------	--	--	---

A	Ensaio só quando vou ter espetáculo, quando é remontagem começo dois meses antes, se é uma obra nova, geralmente um ano antes para dar tempo à pesquisa. Trabalho uns quatro dias por semana duas ou três horas em caso de um solo, quando é um trabalho de grupo podem ser mais horas por ensaio.	Eu prefiro ensaiar com outros bailarinos, mas quando tenho que ensaiar sozinha é só uma questão de começar para ficar motivado	Sim
B	Não. Ensaio quando estou em criação ou para uma reposição. Posso também começar a ensaiar/experimentar algo que é apenas uma vaga ideia e ainda não é um projecto muito definido. Para reposições pode ser apenas uma semana de ensaios dependendo do espectáculo, do tempo que se passou desde a última apresentação e do número de pessoas envolvidas. Para criação, infelizmente não consigo ter períodos muito superiores a dois meses por não ter, normalmente, condições financeiras que o permitam. Não tenho também uma rotina de aulas de dança. Quando a rotina me permite, sou capaz de fazer aulas, ou nadar, ou praticar kung fu. Gosto também de variar de práticas físicas. Infelizmente não sou muito disciplinada relativamente a essas práticas	Depende do projecto.	Não. Mas com antecipação acabo sempre por encontrar parceiros que acolhem o projecto para ensaios ou em residência artística
C	More and more, especially with this new piece, the boundary between rehearsing/working on the piece and not doing so is becoming more and more fuzzy. I think this is a good thing. I'm starting to develop a kind of life art. I do have scheduled rehearsals (I prefer at least 3-hour chunks of time), but I also am constantly working on the text in more casual, informal ways – jotting in my journal throughout the day, making up songs/spoken word melodies on the bus, in the elevator, etc. So the boundary between the creative process and daily life is breaking down a bit.		I have access to an empty apartment in my building, which I primarily use for rehearsals. But I also work a lot, especially on the text, in my home office or kitchen. In addition, I occasionally rent out space at local studios in order to understand better how the piece can work in a larger, more formal setting (vs. my kitchen).
D	Junto as perguntas 7 e 8		

	O meu trabalho como coreógrafa é contínuo, esteja em projetos ou não. Ele é feito de estudo, observação, pesquisa, ensaios... Faço normalmente dois projetos por ano, muito diversos, quer a nível de público a que se destinam, quer a nível de intérpretes. Isso tem enriquecido imenso a minha forma de estar no mundo e nas artes performativas em particular.		
E	para levantar a peça, ensaio 2 meses e meio todos os dias das 10h às 18h30. Com exceção do fim de semana.	Não faço solos.	Tenho.
F	Infelizmente não ensaio todos os dias. Tenho de dar aulas, fazer produção e tenho de pagar estúdio para ensaiar. Ensaio em criação (tento que sejam atualmente cerca de 3 meses ao ano). Antes dos espetáculos depende de há quanto tempo não o faço e da sua rodagem. Quando é uma peça que ainda está presente na memória e já tem muita rodagem (e eu estou em forma), 1 dia é suficiente. Caso contrário, 1 semana.	Antigamente só gostava de ensaiar com outros, mas desde [o primeiro solo] que gosto das duas situações. Ambas são necessárias para o meu desenvolvimento.	Desde que alugue, sim, bastante.
G	Improviso frequentemente mesmo quando não estou em processos. Quando em processos, trabalho dois a três meses	Faço um misto, com predominância, na fase de processo, com bailarinos	Neste momento temos mais restrições de espaço, infelizmente, porque somos estrutura residente noutro espaço e naturalmente não temos exclusivamente para nós os estúdios
H	Ensaio todos os dias quando estou em processo de criação, quer como intérprete ou como coreógrafa. Quando não estou em processo de criação, afasto-me do estúdio por algum tempo, acho positivo haver uma certa distância de vez em quando para me renovar e reformular. Depois ensaio sempre antes de espetáculos marcados, pelo menos nos 4/5 dias antes da apresentação.	Gosto sempre de ter outros bailarinos no estúdio.	Sim. Com o apoio de algumas instituições/entidades tenho conseguido ter sempre espaço de ensaio.
I	Para os espetáculos ensaio cerca de 3 a 4 dias antes, mas depende da complexidade da peça, assim como do hiato de tempo entre reposições.	Depende da natureza trabalho.	Sim

J	Não consigo ensaiar todos os dias. Faço aulas quase todos os dias. Os ensaios dependem dos espectáculos marcados. Uma semana antes, todos os dias.	Para o solo tenho motivação de ensaiar sozinho, mas prefiro ensaiar em grupo.	Não. Não tenho um espaço próprio, o que condiciona o meu trabalho diário – é necessário pedido de cedência de espaços. A grande dificuldade de criação, seja solo ou em grupo, é o espaço/sala de ensaios. E conseguir regularidade no trabalho como coreógrafo depende dos projetos e das propostas. Torna-se, deste modo, difícil dar consistência a uma estética. Mas isso é primordial para mim e, mesmo com dificuldade, continuo a coreografar e a reforçar a forma como o faço, numa estética própria que se quer como uma assinatura.
L	Se estivermos a falar de um ensaio específico para uma peça específica que já tenha sido estreada, ensaio apenas quando tenho datas marcadas para o futuro. A quantidade de ensaios depende de vários fatores. Se a peça foi apresentada recentemente ou não, do grau de exigência da própria peça, se estou a ensaiar outras peças na mesma altura ou não. Muitas vezes faço também manutenção do corpo específica para os trabalhos que vou apresentar a seguir. Nem sempre ensaio a peça, no sentido de a repetir, mas também faço os exercícios que penso serem os mais adequados para uma boa performance da peça em questão.	Eu gosto muito de trabalhar sozinha, e acho que sou até mais metódica e consigo trabalhar mais horas. No entanto adoro trabalhar com outros bailarinos. A motivação é a mesma, a maior diferença que sinto é que trabalhar com outros bailarinos é mais cansativo e por isso não consigo trabalhar tantas horas diárias como quando trabalho sozinha.	Nesta fase que me encontro, costumo fazer os ensaios de criação em residências artísticas. Mas, para os ensaios de repetição e reposição de peças costumo alugar um estúdio consoante a necessidade. Trabalho também bastante em casa. Não tanto a parte de repetir a peça mas bastante a parte da manutenção do corpo.

Primeira Análise das Respostas

Processos Coreográficos

Todos os inquiridos tinham experiência profissional anterior como coreógrafos e como bailarinos quando coreografaram e interpretaram a sua primeira obra coreográfica solista com mais de 30 minutos. Apenas 4 dos inquiridos referiram que já tinham feito solos de curta duração nos quais foram coreógrafos e intérpretes, sendo que 1 deles explicou que “também já tinha feito um solo com mais de 30 minutos, onde dançava eu, mas em colaboração com outro criador”. Este inquirido podia ter respondido ao questionário tendo como referência este solo que criou para si contando com a colaboração de outro coreógrafo, no entanto, escolheu responder tendo em conta uma obra que criou posteriormente, desta vez sem “colaboração coreográfica”, pois afirmou que “quando crio uma peça, só fico «satisfeita» se dirigir a peça sozinha. Isto porque em colaboração sinto sempre que tenho de ceder a detalhes de que não gosto tanto, ou com os quais não me identifico. Trabalho em colaboração claro, com as luzes, os figurinos, o cenário, a música, etc, mas sempre havendo uma direção, ou, uma cabeça central que coordena todas as partes. Neste caso, a minha. Eu não funciono bem é quando a colaboração é mais uma parceria”. Outra das inquiridas respondeu ao questionário tendo como referência a primeira peça que coreografou e interpretou, com duração aproximada de 10 minutos, por considerar que foi um marco muito importante no seu percurso artístico.

Ainda relativamente à experiência profissional anterior como coreógrafos e como bailarinos, antes da primeira obra coreográfica solista, apenas duas das inquiridas mencionaram ter pouca experiência como bailarinas nessa altura. Uma mencionou que “só muito pontualmente” foi interprete “e sempre para substituir alguém” e foi a única que não gostou da experiência como coreógrafo-bailarino solista e não a voltou a repetir por essa razão, preferindo fazer peças de grupo. A outra, pelo contrário, apesar de nessa altura ter pouca experiência e muitas inseguranças como bailarina, afirma que a sua primeira tentativa como coreógrafo-bailarino solista foi uma experiência muito gratificante pois sentiu que conseguiu ultrapassar os seus medos e sair fortalecida.

Em resposta às perguntas “Nessa altura, como se considerava a si próprio(a)? Como coreógrafo(a) ou como bailarino(a)?” 2 dos inquiridos consideravam-se como bailarinos, 4 como coreógrafos, 3 como ambos (coreógrafo e bailarino), 1 como criador, e 1 como artista emergente. Os 2 inquiridos que se consideravam como bailarinos, já tinham coreografado antes, no entanto, um deles afirmou que “como bailarina considerava-me uma profissional da dança, como coreógrafa tinha ainda muito que aprender”, e o outro mencionou que “já tinha coreografado um solo para outro bailarino, nunca para um grupo”. A inquirida que se denominou como criadora afirmou: “sempre tive dificuldade em autodenominar-me coreógrafa por os meus trabalhos terem naturezas muito híbridas” pois “a maior parte cruzava linguagens entre o teatro e a dança não podendo reduzir a acção à coreografia de movimento”. Por fim, uma das inquiridas intitulou-se como artista emergente por estar no início da sua carreira e sentir

muitas inseguranças, especialmente como bailarina, pois sentia “a lot of feelings of unworthiness – not being worth a solo; not having the talent or virtuosity to hold people's attention”.

Dos 4 inquiridos que já se consideravam como coreógrafos na altura da sua primeira experiência como coreógrafos/bailarinos solistas, duas consideravam-se ainda como principiantes. Uma afirmou “considerava-me já como coreógrafa, mas é um facto que no início da carreira demorei tempo até sentir que me poderia intitular como tal”, e a outra escreveu “sempre me considerei mais coreógrafa que bailarina (mesmo que ainda “aprendiz”). Isto porque sempre foi o que queria ser”.

No meu caso, sempre me considerei como bailarina, apesar de fazer coreografia desde muito nova, tanto em contexto escolar como em contexto profissional. Por um lado, não me considerava coreógrafa porque não valorizava a qualidade das coreografias que criava e por outro por saber que não utilizava uma linguagem própria fruto de uma pesquisa de movimento pessoal e que apenas recorria a uma composição de movimentos preexistentes característicos de uma linguagem específica de Dança, como era a Dança Espanhola. Atualmente, tendo passado pela pesquisa prática do processo coreográfico e performativo que vivenciei no âmbito do doutoramento, comecei a ter mais facilidade em associar a palavra coreógrafa à minha experiência profissional, no entanto, a verdade é que continuo a sentir-me como bailarina e não como coreógrafa, mas como uma diferença fundamental, sou uma bailarina que coreografa com a confiança de quem sabe dar valor à forma como trabalha e ao que produz e que tem uma ideia definida do trabalho que quer desenvolver no futuro.

Relativamente ao processo coreográfico da primeira obra solista fiz várias perguntas das quais destaco quatro: (1) quais eram os instrumentos de trabalho que utilizava? (2) tem algum registo do seu processo coreográfico? (3) onde foi buscar inspiração para criar os movimentos? (4) lembra-se dos métodos coreográficos que utilizou para compor?

Quais eram os instrumentos de trabalho que utilizava?

No geral os inquiridos utilizaram instrumentos de trabalho muito variados, nomeadamente mencionaram: aparelhagem para música, leitor de CD ou MP3, colunas, máquina de filmar, *programa de edição de vídeo*, fotografia, espelho, barro, adereços, marionetas, instrumentos musicais, caderno, livro, materiais de cenografia (folhas de papel em bolinhas, morangos, novelo de linha, alguns figurinos antigos para experimentar), chão adequado, projecção de video-mapping e luz. Dos 11 inquiridos, 8 usaram a máquina de filmar para registar os ensaios, e destes oito, 5 mencionam que utilizaram as filmagens para observarem os movimentos e terem uma ferramenta adicional na composição. Da mesma forma, 5 dos inquiridos têm registos fotográficos dos ensaios, mas apenas 1 menciona que fez “algumas fotografias para estudo de imagem”. A maioria dos inquiridos (8) utilizaram um caderno para escrever ou desenhar. O coreógrafo que trabalhou com projecção de vídeo-mapping em simultâneo com a dança durante todo o decorrer da peça referiu que “o último mês e meio de trabalho foi sempre em estúdio com projecção de vídeo e equipe técnica em simultâneo”.

No meu caso a observação das filmagens foi um dos elementos mais importantes de todo o processo. Também é interessante constatar que para um dos inquiridos a maior preocupação era com as características do chão. Apesar de esta coreógrafa não ter explicado as razões, identifiquei-me com esta situação pois tive o mesmo cuidado (tendo 2 estúdios disponíveis escolhi o que tinha o chão liso e que me permitia dançar sem calçado protetor, ao contrário do chão do outro espaço cuja madeira era irregular e tinha fendas e lascas).

Tem algum registo do seu processo coreográfico?

Todos os inquiridos fizeram algum tipo de registo do seu processo, filmando, fotografando ou escrevendo, no entanto, 1 não guardou os registos e 3 perderam filmagens e cadernos. O facto de todos terem registado de alguma forma os ensaios poderia indicar algum tipo de preparação para fazer recolha de dados no contexto de uma investigação coreoautoetnográfica.

Onde foi buscar inspiração para criar os movimentos?

Dos 11 inquiridos, 1 não respondeu à pergunta, e outro afirmou ter dificuldade em explicar: “os movimentos vieram da observação dos desenhos, mas os movimentos desenhados não me lembro como apareceram. Talvez de uma ideia «chichê» do que é ser bailarina”. Apenas 1 inquirido afirmou inspirar-se numa linguagem de dança preestabelecida (dança Butoh), outro inspirou-se no título da obra e 2 inspiraram-se no tema que escolheram, sendo que um destes afirma ter feito primeiro uma pesquisa teórica através de livros, internet, vídeos, documentários e entrevistas, e “depois a escolha e reflexão desses conteúdos e a passagem ao trabalho no estúdio, ao trabalho de traduzir tudo para o corpo, reflectindo como o poderia fazer e como seria a minha abordagem ao fazê-lo”. Um dos inquiridos menciona “a imaginação que tinha no corpo procurando evitar a repetição e recorrendo a músicas que me levassem mais para um campo mais abstracto e compositivo e menos expressivo ou emocional”. Outro explicou que se inspirou nos manuais de instruções dos eletrodomésticos e nesse tipo de linguagem, como por exemplo, “insert here and replace below, then screw the handle in lengthwise. I realized that language could be interpreted through my own body (my arm inserting somewhere and replacing a leg, for instance). The verbs from the text became actions to perform physically, myself”. Apenas 1 inquirido referiu a improvisação afirmando: “fiz muitas improvisações a partir das músicas dos Doors”. Outro inspirou-se na matemática: “cada cena e cada movimento surge dessas dimensões matemáticas, associadas à minha estética de dança contemporânea”. O único inquirido que afirmou que a inspiração surgiu como um “trabalho de equipa em que se experimentou muito” foi um dos 3 coreógrafos/bailarinos que afirmou que teve alguém presente no estúdio durante o processo coreográfico.

Lembra-se dos métodos coreográficos que utilizou para compor?

Relativamente aos métodos coreográficos que utilizaram para compor, dos 11 inquiridos, 9 mencionaram a utilização da improvisação para gerar novos movimentos, 1 não fez nenhuma

referência à improvisação e a última afirmou: “Não faço muitas improvisações, no sentido de começar a dançar e deixar-me levar livremente. Tenho normalmente ideias mais fixas em mente que experimento”. Dos 9 inquiridos que utilizaram a improvisação, 3 também mencionaram a pesquisa de movimentos e a composição, e 2 referiram a utilização de “movimentos pré-existentes”.

Dos 8 que filmaram os ensaios, 5 mencionam que utilizaram as filmagens para observarem os movimentos e selecionarem os que consideravam mais significativos, sendo que 2 utilizaram um programa de edição de imagens para editar e compor movimentos. De forma semelhante 1 dos inquiridos fez “algumas fotografias para estudo de imagem”.

Apenas 2 dos inquiridos mencionaram a escrita de um guião, sendo que uma afirmou “primeiro sempre escrevo um guião com as ideias e como desejo desenvolver a ideia” e outra especificou a “tendência em criar a estrutura da peça primeiro, como que um storyboard ou guião. Com isso torna-se mais fácil (para mim) saber que movimentos quero criar”.

A maioria dos inquiridos explicou os seus métodos de trabalho de forma demasiado sucinta e apenas 2 especificaram com mais pormenor a sua forma de trabalhar. O primeiro partiu de imagens que teve inicialmente e de objetos como folhas de papel em bolinhas, morangos, novelo de linha e alguns figurinos antigos para experimentar. Depois começou a improvisar, criando várias partes diferentes, “para cada uma tinha diferentes materiais e metodologias: coreografar a partir de texto; a partir da voz; a partir do figurino; improvisação estruturada; e partitura coreográfica”. O segundo foi mais além na sua explicação e especificou detalhadamente o seu método: “o processo foi bastante invulgar. Utilizei músicas para despoletar estados diferentes e diferentes materiais durante várias improvisações (sabendo que essas músicas não integrariam o espectáculo). Estas improvisações eram realizadas frente a um espelho com a ideia de estar a comunicar/narrar algo a alguém com as imagens e movimentos que ia criando sempre num plano paralelo ao espelho. Como uma linha narrativa da esquerda para a direita. Estas improvisações foram filmadas. Depois passei bastante tempo a editar/compor o material num programa de edição de vídeo. Chegava mesmo a alterar velocidades, mas sempre de um modo que o pudesse refazer, claro. Fiquei assim com toda a composição editada em vídeo daquilo que queria fazer tendo apenas de resolver algumas transições. A partir desse momento, para decorar os 50m de movimentos (que evitam a repetição) escrevi um texto que se associava a cada momento e fui decorando o texto e o movimento ao mesmo tempo. O texto não foi usado, foi apenas uma ferramenta auxiliar para decorar movimento e para imprimir uma intenção narrativa à qualidade abstracta do movimento. Foi a partir dessa composição em vídeo e do texto, relativamente absurdo, que contruí, que o músico compôs toda a banda sonora. Nesta peça a música é, sem dúvida, 50% do espectáculo. Os movimentos são sempre pré-existent, no entanto ia-os descobrindo intuitivamente e tentando alargar o meu imaginário nesse campo, ou seja, surpreender-me. Não tinha qualquer tipo de material coreográfico prévio, no entanto muitas vezes reconhecia certo tipo de movimentos para o qual tenho “tendência” e que certamente já teria usado noutras peças”.

Foi muito interessante para mim ler este testemunho tão detalhado e consciente pois consegui identificar muitas semelhanças, e algumas diferenças, com o meu próprio processo, nomeadamente: também utilizei várias músicas durante as sessões de improvisação, que depois não utilizei no espetáculo, no entanto, procurei evitar o “espelho” (no meu estúdio não havia espelho mas eu conseguia ver o meu reflexo nos vidros das janelas, e também me podia ver no ecrã do computador); também coreografei maioritariamente para a “frente”, como quem está a comunicar com o público e a partilhar a sua história com simplicidade e frontalidade. E, obviamente, também filmei as improvisações, e editei e compus o material coreográfico num programa de edição de imagens, para fazer o Catálogo de Posições, o Catálogo de Movimentos e para compor duas das coreografias da obra coreográfica (o poema Destino Alegria e o poema final). Também recorri à edição de vídeo para compor a Estrutura Coreográfica da Obra, para ter uma referência visual, refinar os movimentos na fase dos ensaios performativos, e utilizar como auxiliar de memória. Para me ajudar a organizar as ideias fiz o Esquema da Estrutura Coreográfica e Sonora, que também me auxiliou na memorização de todos os elementos, mas não escrevi um texto para associar a cada momento nem para imprimir uma intenção narrativa. Outra grande diferença foi o acompanhamento sonoro da obra coreográfica, pois não trabalhei com um músico para compor a banda sonora, mas tive oportunidade de ir para um estúdio de gravação e criar eu própria os sons, com o meu corpo e com alguns instrumentos, que depois compus num programa de edição de sons. E relativamente aos movimentos pré-existentes, foram reaproveitados de forma deliberada e consciente, como um ritual simbólico de autovalorização do meu passado coreográfico.

Relativamente ao processo coreográfico atual fiz várias perguntas das quais destaco seis:

Como evoluiu o seu processo coreográfico desde então?

Um dos inquiridos não respondeu à pergunta, 3 não voltaram a coreografar solos para si, 4 voltaram a repetir a experiência de coreografar e interpretar um solo, e os restantes não especificaram.

Atualmente, 4 dos inquiridos preferem coreografar para outras pessoas e 1 outro afirma que “de futuro irei me encaminhar mais para dirigir do que para interpretar, mas terei de fazer sempre as duas coisas”. Apenas 3 inquiridos mencionam o trabalho que fazem com a comunidade, nomeadamente, “pessoas sem formação específica”, “apresentações com alunos” e pessoas “com ou sem experiência em dança”.

Um dos inquiridos afirmou que o seu trabalho “evoluiu muito. Não só a forma como crio, mas também a linguagem que desenvolvi”, outro declarou que “tem evoluído de forma natural, sou muito exigente com o detalhe e gosto de ter tudo muito bem delineado para que no momento do espectáculo exista espaço para a interpretação fluir para além do movimento”, e um terceiro explicou que o seu trabalho evoluiu “para muitos campos diferentes. Raramente, para mim, um trabalho vem na sequência de um anterior. Gosto de variar de áreas artísticas e de processos. Prefiro investir na coerência de um objecto do que na do meu percurso”.

Dois dos inquiridos utilizaram a palavra processo, sendo que um explicou que “o processo continua o mesmo: a partir de um tema, improvisar com base na minha estética de movimento (dança contemporânea/dança-teatro)”, e o outro afirmou que “tem sido um processo contínuo de questionamento sobre o corpo e os seus potenciais políticos e expressivos. Ser solo ou grupo não difere”.

Sobre a questão do corpo, outro inquirido partilhou também o seu testemunho:

- “A investigação passa sempre pela minha experiência física, para poder passar o meu legado de movimento, mas por outro lado o meu papel como coreógrafa de outros é potenciá-los no seu movimento em vez de querer que façam o que eu faço. E a experiência a solo vai sempre mudando, pois, o corpo está sempre a mudar. Por exemplo, neste momento estou fascinada com a profunda mudança do meu corpo e de perceber o que é a sua identidade, para lá da forma física. E isto só se consegue a solo. (Neste momento estou já a pensar na minha próxima criação a solo, que aborde esta questão do corpo)”.

Ainda utiliza os mesmos métodos de composição?

Apenas 1 dos inquiridos não respondeu à pergunta. Dos restantes, 3 utilizam os mesmos métodos, 3 fazem algumas adaptações, mas basicamente continuam a utilizar os mesmos métodos e 4 afirmam que diferem nos métodos usados, sendo que 3 deles deram explicações mais detalhadas.

- “O método de composição para este solo foi muito específico (a composição de movimento através da edição vídeo) e nunca mais voltei a usar. Também nunca mais senti a necessidade de escrever um texto para decorar movimento. Mas, p.ex. no último espectáculo que criei, foi necessário criar o guião e planificação de um filme (imaginário) para criar uma espécie de coreografia de olhares... Por vezes é necessário criar material que depois se torna invisível, que está apenas implícito – uma espécie de subtexto caso fosse teatro...”

- “Cada peça também vai exigindo os seus métodos de composição. Mas enquanto solista, não são tão óbvios os métodos, uma vez que sou mais espontânea, mais intuitiva. Não preciso de conversar comigo para começar. Uma coisa que está sempre presente em termos metodológicos é: que corpo é este que está a surgir? Muitas vezes começo numa biblioteca a investigar sobre o tema. Às vezes as peças partem de encomendas, outras de um título que me vem à cabeça ou mesmo de um sonho. Depois vou para estúdio. Tento sempre levar algo comigo. Tal como disse objetos, ou um livro, ou tarefas ou músicas”.

- “Os métodos diferem se estou a criar para mim própria, com o meu corpo como matéria de criação, ou se estou a criar para outro bailarino, sendo que neste caso aproveito as potencialidades daquele corpo, diferente do meu”.

Onde vai buscar inspiração para a ideia e para os movimentos?

No geral os inquiridos utilizam várias fontes de inspiração, nomeadamente mencionaram: livros, poemas, textos, imagens, intérpretes, tema conceitos, materiais, exposições de arte, natureza, espaço, limitações físicas, movimentos imprevistos, estímulos, vida.

As fontes de inspiração mais mencionadas foram os temas (3 inquiridos), os conceitos (2 inquiridos), as imagens (2 inquiridos), os livros (2 inquiridos) e os intérpretes (2 inquiridos).

Quando compõe tem em consideração a idade do seu corpo? Sente que ainda consegue fazer todos os movimentos que desejaria? Ou adapta a coreografia às características atuais do seu corpo?

Apenas 1 dos inquiridos não respondeu às questões por considerar que não se aplicam ao seu caso, uma vez que "não entro como interprete nos meus trabalhos". Relativamente à primeira pergunta, 2 dos inquiridos responderam afirmativamente, 3 dos inquiridos responderam que não, e os restantes 5 não deram uma resposta direta.

Quanto à segunda e terceira perguntas, os 3 inquiridos que não pensam na idade quando compõem responderam:

- "O meu corpo é a experiência, independente da idade, é a essa matéria que recorro. Mas quando trabalho, é aos outros corpos que quero chegar, daí serem eles a resposta às propostas".
- "Não penso na idade, como trabalho muito com o meu corpo, deixo que as improvisações fluam, na condição que acontecem".
- "Quando crio não penso na minha idade, muitas vezes é a tentativa de fazer algo com o meu corpo que me faz lembrar a idade que tenho! A realidade é que algo muda com a idade, não há como contornar essa situação. Mas essa situação traz uma transição, que pode ser feita muito naturalmente, se tivermos essa sorte. Começamos a ter mais vontade de transmitir a nossa linguagem física a outro corpo. Que sejam outros a "falar" sobre aquilo que queremos dizer".

As 2 inquiridas que afirmaram pensar na idade responderam:

- "Não consigo fazer todos os movimentos, mas de facto, como disse anteriormente, estou muito interessada em investigar estas limitações, para finalmente ir ao essencial e libertar-me da forma. Não sei se a palavra será adaptar, mas sim logo criar de raiz algo que se adapte à minha condição em cada momento. Aliás, já faço isto desde os 25 anos. Tenho um problema congénito na articulação coxo-femural esquerda, que só descobri nessa altura e os médicos disseram-me que nunca mais poderia dançar e que aos 40 estaria de cadeira de rodas. Pois a partir daí tive de começar a descobrir o meu movimento, com base nesta limitação. Se não fosse isto, acho que não teria desenvolvido a minha linguagem".

- “O corpo muda, assim como a técnica, por outro lado a maturidade no palco é uma mais valia. Mas sim, há coreografias que hoje em dia eu não faria a pesar de ainda as poder fazer tecnicamente, porque pertencem a um performer mais novo”.

Tal como este último testemunho, houve mais 2 inquiridos que valorizaram a maturidade, sendo que uma afirmou “as my body ages (I am now 33), I find it's less durable, perhaps, yet much more nuanced and sensitive, and I'm trying to really tap into that deep sensitivity and use it to my advantage”, e a outra esclareceu “há sim movimentos que já não consigo fazer, mas há outros que não conseguia antes e consigo agora. E, o grau de maturidade do gesto é mais elevado. Não estando numa companhia clássica ou de repertório, esta diferença do corpo e da idade torna-se menos relevante (falo do meu trabalho)”.

Houve 2 testemunhos que mostraram que os inquiridos sempre fizeram adaptações, independentemente da idade dos corpos:

- “Sempre me adaptei às características do meu corpo. O que invento sempre foi dentro do que ele faz. Acho, no entanto, que nunca fiz todos os movimentos que desejaria. A minha relação com a dança foi tardia (comecei a dançar aos 19 anos) por isso a minha aprendizagem foi bastante singular”.

- “Adapto sempre os movimentos aos corpos, independentemente da idade. Se penso nas capacidades de um corpo penso antes de escolher este ou aquele bailarino para determinado “papel”. E, se decido fazer um solo para mim é porque me surge uma ideia para o meu corpo. Talvez seja intuitivo, ou então, por ter feito já bastantes coreografias e trabalhado com tantos corpos diferentes”.

Por fim, 3 dos inquiridos ainda partilharam que:

- “Sometimes I become frustrated with my limitations, but more and more, I'm learning to accept what I'm good at (and what I'm not) and go towards my strengths, rather than trying to fix my weaknesses”.

- “Por enquanto ainda consigo fazer quase tudo, mas já começo a ter algum cuidado para não maltratar o meu “instrumento de trabalho”.

- “Aos 44 anos deixo que seja o meu corpo a dizer-me o que quer/pode fazer. Não adapto, mas também não exijo. O corpo sabe”.

No meu caso, quando compus esta obra, também não tive em consideração a idade do meu corpo. Há obviamente movimentos que conseguia fazer quando era mais nova e que não consigo fazer atualmente porque implicam muita flexibilidade, como por exemplo, *grand battements* ou espargatas, mas a razão de não os conseguir fazer atualmente não é tanto pela idade, mas pela falta de treino específico para os realizar e principalmente porque não são movimentos muito compatíveis com as características naturais do meu corpo e do seu movimento natural. Por exemplo, saltar era algo que o meu corpo fazia com muita facilidade e satisfação quando era mais nova, e que atualmente já não faz, por falta de treino e por causa da idade, mas não sinto isso como uma limitação. O corpo simplesmente já não salta como dantes porque já não sente necessidade de se expressar dessa forma.

No início do meu processo coreográfico quis utilizar uma sequência de movimentos de Yoga preexistente que requer mais flexibilidade nas pernas e na coluna do que a que o meu corpo tem naturalmente. Insisti em manter esta sequência durante vários meses porque sabia que com treino regular (nos ensaios performativos) poderia fazê-la com a qualidade desejada, no entanto, com o passar do tempo percebi que não ia conseguir fazer ensaios performativos diários e decidi não forçar o corpo a fazer um movimento que não sai naturalmente. No resto do processo coreográfico, esta situação não voltou a acontecer porque os restantes movimentos preexistentes que utilizei tinham sido criados por mim no passado e respeitavam as características naturais do corpo e do seu movimento. A partir daí todos os movimentos novos que surgiram nos ensaios coreográficos eram totalmente compatíveis e não precisaram de ser adaptados, porque o corpo sabia como queria expressar-se e eu não interferi mentalmente para os moldar a um desejo imaginado de movimento inovador, antes trabalhei em sintonia com o corpo respeitando a sua linguagem natural.

Na verdade, se refletir sobre a minha experiência como professora de Dança e como coreógrafa durante os meus anos espanhóis, sempre adaptei os movimentos às características do meu corpo e dos corpos dos alunos ou das minhas bailarinas, apesar de trabalhar com uma linguagem preexistente e com muita exigência na técnica de pés, nos braços, mãos e ritmo, como é a das Danças Espanholas. E penso que isso é um passo na direção certa para começar a trabalhar com outros corpos no sentido de transmitir a experiência que adquiri durante o meu processo coreográfico e de facilitar a escuta, a descoberta e a valorização da linguagem própria de cada corpo.

Ensaia todos os dias? Ou ensaia apenas quando tem espetáculos marcados? Ensaia quanto tempo antes do espetáculo e com que regularidade?

Relativamente à primeira pergunta, 2 dos inquiridos dão a entender que fazem um trabalho contínuo, mesmo quando não ensaiam fisicamente, sendo que uma afirma "o meu trabalho como coreógrafa é contínuo, esteja em projetos ou não. Ele é feito de estudo, observação, pesquisa, ensaios...", e a outra explica que "the boundary between rehearsing/working on the piece and not doing so is becoming more and more fuzzy. I think this is a good thing. I'm starting to develop a kind of life art. I do have scheduled rehearsals (I prefer at least 3-hour chunks of time), but I also am constantly working on the text in more casual, informal ways – jotting in my journal throughout the day, making up songs/spoken word melodies on the bus, in the elevator, etc., so the boundary between the creative process and daily life is breaking down a bit". Dos restantes inquiridos, 6 responderam que não ensaiam todos os dias, e os restantes 3 não deram uma resposta suficientemente esclarecedora. Quanto à segunda e terceira perguntas, destes últimos 9 inquiridos, 5 fazem uma distinção entre ensaios para repor uma obra já existente e ensaios para criar uma nova peça, 1 menciona apenas os ensaios para criar, e 3 referem-se apenas a ensaios de reposição.

O tempo de ensaios para criar uma nova peça varia entre 2 ou 3 meses antes (4 inquiridos) e um ano antes “para dar tempo à pesquisa” (1 inquirido). O tempo de ensaios para repor uma peça anterior varia entre 1 dia e 2 meses antes, dependendo se “é uma peça que ainda está presente na memória e já tem muita rodagem (e eu estou em forma)”, explicou o inquirido que ensaia apenas um dia antes, ou dependendo da complexidade do espetáculo (3 inquiridos), ou “do tempo que se passou desde a última apresentação e do número de pessoas envolvidas”, explica outro dos inquiridos, ou “se estou a ensaiar outras peças na mesma altura ou não”, acrescenta ainda outro inquirido.

No caso da minha pesquisa prática, o processo de criação foi bastante longo (ultrapassou um ano), por duas razões principais: (1) foi a minha primeira experiência de criação e interpretação de uma obra coreográfica solista de 45 minutos com uma linguagem própria e foi necessário um longo período de pesquisa; (2) e os compromissos académicos dos estudos de doutoramento impediam muitas vezes o foco total na pesquisa coreográfica, o que dificultava grandemente a assiduidade diária dos ensaios coreográficos. Depois de a obra coreográfica ter sido finalizada e apresentada ao público pela primeira vez, foi reposta em várias ocasiões num período de 6 meses, pelo que foi necessário fazer ensaios de reposição, que denominei de ensaios performativos, cuja assiduidade também não era diária pois estava condicionada pelos compromissos quotidianos e académicos. Nestas ocasiões, em que tinha necessidade de ensaiar mais vezes e não conseguia, frequentemente surgiam sentimentos de culpa por não estar a corresponder às expectativas. E foi reconfortante constatar que muitos dos inquiridos também não ensaiam fisicamente todos os dias e encaram isso como algo normal. Também me identifiquei com a inquirida que referiu o esbater de fronteiras entre os ensaios físicos no estúdio e o trabalho de pesquisa realizado ao longo do dia em locais não convencionais, uma vez que o meu trabalho de pesquisa prática não se limitava ao espaço do estúdio, mas continuava também em casa, quando escrevia e organizava o Diário da Pesquisa Prática ou preparava o ficheiro de som para o próximo ensaio, por exemplo, ou nos trajetos de carro, quando me surgia alguma solução para um problema coreográfico específico que não conseguia resolver no momento do ensaio físico.

Tem motivação para ensaiar sozinho(a) ou prefere ensaiar com outros bailarinos?

Dos 11 inquiridos, 2 não responderam à questão, 1 afirma que atualmente não faz solos, 1 explica que gosta “sempre de ter outros bailarinos no estúdio”, 2 declaram que depende da natureza do projeto e os restantes 5 fazem um misto, preferindo trabalhar com outros bailarinos (3 inquiridos), ou dando preferência a trabalhar sozinha, explica 1 inquirida que considera que é mais metódica e consegue “trabalhar mais horas” quando está sozinha, ou ainda privilegiando as duas maneiras de trabalhar, esclarece outra inquirida que “antigamente só gostava de ensaiar com outros”, mas que desde a sua primeira obra coreográfica solista gosta das duas situações, pois “ambas são necessárias para o meu desenvolvimento”.

Processos Performativos

Relativamente ao processo performativo da primeira obra solista fiz várias perguntas das quais destaco duas:

Como bailarino(a) que dançou pela primeira vez a sua própria obra coreográfica, teve alguma dificuldade específica?

Quando questionados relativamente a dificuldades específicas que tenham sentido como bailarinos na sua primeira obra coreográfica solista, dos 11 inquiridos, apenas 1 não respondeu à pergunta. A única inquirida que afirmou que estava muito nervosa, e que teve medo, não voltou a repetir a experiência de coreografar um solo para si própria e prefere coreografar para grupos onde não participa como intérprete. Uma outra inquirida, apesar de sentir muitas inseguranças como bailarina, ao conseguir superar os seus medos, sentiu poder. Dos restantes inquiridos, 3 reportaram que não tiveram grandes dificuldades, apenas o “nervosismo normal”, sendo que 2 deles especificaram que se devia aos vários anos de experiência no palco. Outros 2 inquiridos também afirmaram não ter tido grandes dificuldades, sendo que 1 tinha muita experiência de palco e não sentiu “nada de muito diferente do que sentia antes. Mas devo dizer que normalmente não sinto muito nervosismo de entrar em palco”, e o outro, também confiante na sua experiência profissional anterior sentiu “um grande alívio até. Já tinha passado por todos os pânicos, uma vez que as outras peças tinham muitas responsabilidades acrescidas. Foram uma excelente preparação para esta”.

Finalmente, 3 dos inquiridos afirmaram que tiveram algumas preocupações ou dificuldades, e foram mais detalhados na sua descrição da situação, nomeadamente, os 2 inquiridos que utilizaram a projeção de vídeo durante a peça e 1 inquirido que teve problemas com o equilíbrio. Ficam aqui os seus testemunhos:

- “Como era um trabalho muito sustentado por vídeo, tive a dificuldade já esperada de toda uma preparação demorada para o bom funcionamento do mesmo. A nível mais pessoal, lembro-me da insegurança que senti por apresentar uma peça assinada por mim, a responsabilidade de estar a tentar expor uma “linguagem” própria”.
- “Embora não tenha sido a primeira vez que dancei uma peça criada para mim próprio, foi uma peça desafiante pois são 75 min sempre em movimento totalmente coreografados com locais específicos no espaço e de interpretação na relação com a imagem de vídeo. No entanto por já ter muita experiência profissional quando dancei este trabalho não tive qualquer momento de nervosismo para além do nervosismo natural de qualquer espectáculo. Lembro-me apenas de ter tido uma dor muito forte num dos gémeos, num dos espectáculos e que pensei que poderia ter de parar, mas consegui controlar no momento e continuei”.
- “Esta peça é bastante rigorosa a nível de diálogo com a música e essa coordenação foi sempre uma grande preocupação da minha parte. O facto de ter muitos movimentos lentos e longos equilíbrio

também não ajudava em momentos de maior nervosismo. De facto, tinha de estar num estado de grande concentração e calma para a fazer. Percebi que o equilíbrio é das coisas mais difíceis de manter quando se é confrontado com o inevitável nervosismo de apresentação”.

No meu caso, identifico-me especialmente com este último testemunho, relativamente à dificuldade de manter o equilíbrio. Segundo a minha experiência, foi uma conjugação de movimentos lentos, longos equilíbrios, nervosismo e luzes. A questão das luzes influenciou grandemente o meu equilíbrio, pois, nos locais onde havia luz natural do dia eu tinha muito mais segurança nos movimentos, e nos auditórios onde o espaço envolvente era mais escuro, apesar das luzes de palco, eu tinha bastante dificuldade em manter o equilíbrio. De resto, como também já tenho muitos anos de experiência de palco, normalmente não fiquei muito nervosa, apesar de numa ocasião muito específica (no dia da filmagem oficial da obra coreográfica) ter sentido a pressão autoimposta de não me poder “enganar” para não comprometer a filmagem.

Como bailarino(a) quais foram os aspetos positivos de dançar uma obra coreográfica solista coreografada por si, comparando com as experiências anteriores?

Relativamente aos aspetos positivos de dançar uma obra coreográfica solista coreografada pelo próprio, comparando com as experiências anteriores, um dos inquiridos não respondeu á pergunta, outro afirma que não gostou da experiência e não voltou a repetir, um terceiro inquirido prefere dirigir outros bailarinos, mas sente que é importante, pontualmente, “realizar este exercício de estar fora e dentro”. Um quarto inquirido considerou que o facto de a peça ter uma componente muito forte na relação com o público foi um aspeto positivo. Dos restantes inquiridos, todos mencionaram a comunicação com o público e foram mais detalhados na partilha dos seus testemunhos. Por exemplo, 3 inquiridas afirmaram que foi uma experiência importante também a nível pessoal:

- “Once I got over my insecurities and really committed to the piece, it was like a huge surge of will overcame me. I'd call it a major moment of self-realization, empowerment and growth (personally, professionally, physically, emotionally, psychologically). I totally connected with the audience, especially in that first performance, the premiere. There were moments in the piece that were very funny, and it was wonderful to hear the whole audience laughing so deeply. The whole experience also made evident to me that perhaps no one could use or understand my talents as well as I could. I am the best person to draw these things out of myself (because only I know what's there)”.

- “Tive uma sensação de paz e de plenitude. Foi uma grande descoberta para mim. O encontro comigo própria e a partilha com o público foi de extrema intimidade e liberdade. Ainda para mais sendo numa galeria de arte, sem proteção de palco e luzes. Foi excelente”.

- “Gostei muito. Foi muito desafiante e de início um pouco assustador pois não fazia ideia qual seria a recepção da peça. Talvez por não recorrer a texto, ao humor, a situações encenadas, que talvez me fossem mais familiares. A pretensão de abordar a abstracção também poderia resultar em algo muito

aborrecido e isso causava insegurança. No final foi muito apreciada e senti que me movi numa espécie de beleza formal que nunca tinha até então experimentado. Relativamente à comunicação com o público nunca senti que estava sozinha pois a música fazia a outra metade do trabalho”.

Outros dois inquiridos focaram-se nos aspetos positivos de dançar uma peça coreografada pelo próprio:

- “É mais simples dançar as nossas próprias coreografias porque criamos os movimentos que naturalmente vêm de nós, o nosso próprio estilo. Não sinto que a comunicação seja diferente de, por exemplo, dançar um duo ou um trio”.

- “O positivo em dançar uma peça coreografada por nós é o facto de sabermos que estamos a fazer exactamente aquilo que tínhamos em mente. Não existe a questão de estarmos a tentar transmitir algo que um outro coreografo pretende... neste caso fomos nós que decidimos criar aquilo daquela maneira, por isso temos de saber defender a peça, e isso faz-se sem qualquer questão pendente em relação ao porquê de o estarmos a fazer”.

Os últimos 2 inquiridos relacionaram o facto de estar sozinho em palco com uma maior liberdade, sendo que um se focou na adaptação ao espaço e ao público e outro centrou-se na questão da correção do “engano”:

- “A maior mais valia é o poder de adaptar a obra ao espaço e público, sem nos preocuparmos com os restantes intérpretes. É o controlo total do tempo e espaço, que dá uma adrenalina e emoção muito próprios. Não há rede, dependemos de nós próprios, mas isso também traz uma liberdade especial. Cada apresentação tem as suas especificidades, reforçadas pela interação que o Solo tem com o público (miúdos e graúdos do público participam numa cena do espetáculo). É um prazer dançar a matemática e partilhar isso com o público. E sendo um Solo, sinto que tenho que ser muito generoso, muito verdadeiro, para que a comunicação aconteça. Sou eu só com todo o público”.

- “A sensação de dançar sozinho é bastante diferente que estar em grupo. Mas confesso que sinto mais essa diferença nos momentos antes de entrar em cena. É nessa fase de preparação que sinto, realmente, estar a fazer um solo. Depois em palco sinto o público, e estou focada no que estou a fazer e essa sensação desaparece. Ao mesmo tempo sinto uma espécie de sensação de liberdade e relaxe que não sinto nas peças de grupo. Isto porque, caso me engane, não vou comprometer outros bailarinos, e posso dar a volta à situação de uma forma mais relaxada”.

No meu caso, os aspetos positivos foram vários e alguns são comuns aos mencionados pelos inquiridos. O principal aspeto positivo é precisamente o estar sozinha em palco e não ter de me preocupar com os restantes intérpretes. O facto de estar sozinha facilita imenso a tarefa de adaptar a obra aos diferentes espaços onde é apresentada, pois apenas tenho de me preocupar com a minha colocação, direção e deslocação no palco. A adaptação ao público também é mais fácil de gerir estando sozinha, apesar de poder ser mais intimidante não me sentir acompanhada pelo grupo quando

o público está demasiado próximo e se sente algo desconfortável com a peça. Das 18 apresentações que fiz, a única em que senti que o público estava tenso, foi no foyer de um museu onde o espaço não permitia o recolhimento do público, que estava ao mesmo nível que eu e muito próximo do meu espaço de atuação. Eu senti o público tenso, mas a experiência de vários anos e a minha confiança renovada com a prática do Yoga ajudou-me a superar a situação e a manter um estado mental positivo. Estar sozinho em palco também é muito positivo quando acontece alguma situação imprevista ou algum engano, porque é muito mais fácil corrigir e disfarçar o erro sem que o público se aperceba, pois não existem outros intérpretes como termo de comparação para identificar o erro.

Também o facto de ter criado a obra coreográfica respeitando as características do meu corpo e do seu movimento natural deu-me uma sensação de realização que nunca tinha sentido antes. É reconfortante constatar que estou melhor preparada para entender e potenciar o meu corpo, o meu movimento e o meu ser, do que um coreógrafo que me conheça apenas a um nível superficial, como foi o caso da minha breve experiência de passagem por algumas companhias de dança contemporânea.

Por último, sentir que evoluí como pessoa e como profissional da Dança, tendo como alicerce a prática do Yoga, deu-me confiança para saber identificar as minhas qualidades e mais-valias e desbloquear aquela sensação constante de não ter nada para transmitir. Nesta obra coreográfica fiz exatamente o que queria fazer, sem me deixar influenciar por ninguém, e sabia o que queria transmitir. Agora as ideias para projetos futuros surgem por si próprias e fluem.

Relativamente ao processo performativo atual fiz várias perguntas das quais destaco três:

Quando está a dançar tem consciência dos pensamentos?

Apenas 2 inquiridos não responderam à questão, e os restantes partilharam testemunhos variados nos quais foi possível identificar 3 tipos de pensamentos distintos que classifiquei como pensamentos de sintonia, pensamentos paralelos e dúvidas, sendo que 2 dos inquiridos mencionaram os três tipos de pensamento, 6 referiram dois tipos e 1 apenas referiu pensamentos de sintonia.

Como exemplo de pensamentos de sintonia, que contribuem para que o bailarino tenha um desempenho mais focado na ação, houve vários testemunhos, nomeadamente:

- “Tento só estar concentrada nos movimentos e na peça”;
- “Depende do tipo de envolvimento que a coreografia ou acção performativa requer (...) faz parte da vontade de comunicar que reside na apresentação de um espectáculo”;
- “I’ve developed certain rules/techniques to avoid this, or at least, to compartmentalize the “judgment and editing” process (to separate it more from the actual improvisation process)”;
- “O pensamento está ligado à ação, quero dizer, estão os dois totalmente ligados. É uma espécie de estado de alerta, em que tudo se desenrola no presente. Normalmente o pensamento também está

com o público. Mas este é um pensamento mais intuitivo, não é racional"; "quando danço, tento que o foco seja total e imersivo";

- "Entrego-me ao momento e o melhor que posso fazer é tentar estar e sentir-me presente... realmente presente, naquele momento. Acredito que é a única forma de conectar-me de alguma forma com o público";

- "Os pensamentos existem muitos, quer do foro mais concreto (consciência do público, luz, elementos técnicos), assim como pensamentos mais emocionais. Quando estou em palco é como se me dividisse em dois que se unem no corpo como um só. Há um lado muito técnico que exige um pensamento muito preciso e um lado mais instintivo que permite que vivamos o momento e que com isso possamos comunicar com o público";

- "Resumo numa frase: «Pensar primeiro, dançar depois. Mas quando se dança não se pensa». É o corpo a falar".

Como exemplo de pensamentos paralelos, que podem distrair o bailarino da ação, houve vários testemunhos, nomeadamente:

- "Uma voz nos pensamentos que as vezes pode ser muito desconfortável (por certo estou a pensar em fazer um solo sobre isto jaaa)";

- "Se tiver «tempo» posso até estar a pensar no que é que o público estará a pensar...";

- "Pode ocorrer momentos de pensamento colateral...";

- "Quando estou demasiado consciente do que está a acontecer, apenas estou a "fazer movimentos", não está a "acontecer a dança";

- "Muitas vezes penso em coisas que nada tem que ver com o que estou a fazer. Coisas muito corriqueiras. Penso, por exemplo, muitas vezes, em comida. (talvez pelo desgaste físico)".

Relativamente às dúvidas, houve também vários testemunhos, nomeadamente:

- "Sim há momentos de dúvida";

- "I can get caught in my head while dancing and/or making work, for sure (...) otherwise, the self-critique and judgment quickly paralyzes me, literally. I feel unable to move or make choices";

- "Às vezes tenho dúvidas, e isso acontece quando o meu pensamento se sobrepõe à ação e há uma espécie de juízos de valor. Não é nada bom quando isso acontece, sinto-me delgada do momento";

- "Por vezes nuns espectáculos sinto-me insegura";

- "As dúvidas surgem antes ou depois. No momento que danço é apenas a dança";

- "Dúvidas em relação à peça que estou a apresentar, já me aconteceu, não em relação à peça toda, mas mais em relação aos detalhes".

Quando está a dançar tem consciência das suas sensações corporais?

Dos 11 inquiridos, 3 não responderam, 3 esclareceram que têm consciência das sensações, mas um não consegue “descrevê-las sem contexto”, outro não consegue “descrevê-las de forma objectiva”, e o outro diz que “é estranho responder a esta questão, é algo muito pessoal e difere muito de dia para dia”. Os restantes 5 inquiridos partilharam as suas experiências variadas. Ficam aqui os seus testemunhos, começando pelos 2 inquiridos que mencionaram que as dores desaparecem:

- “Tenho consciência antes de mais que as dores e o cansaço desaparecem. Há uma sensação de leveza e de ligação do corpo todo e com o espaço. Ao mesmo tempo, sinto-me com uma força que normalmente não tenho, nem nos ensaios. Mas como sou sensível ao espaço e ao público, às vezes não consigo ligar-me e ter estas sensações, por exemplo, em ambientes mais hostis”.
- “Não consigo descreve-las muito bem. Até porque são infinitas. mas a sensação corporal enquanto estou em palco, é muito diferente de quando não estou. Por exemplo, se existe uma dor muscular forte antes de entrar em cena, essa dor desaparece (muitas vezes, e não sempre) quando se está em cena. Em palco, enquanto bailarina, as sensações corporais são os veículos da interpretação dos movimentos da coreografia. Cada movimento pode trazer uma sensação diferente”.
- “Sinto os movimentos a partir das articulações”.
- “Passam de sensações corporais, de como se faz o movimento, a forma correcta de o fazer, para sensações emocionais. São essas que me acompanham nos espectáculos”.
- “Há a vivência dessas sensações. A consciência e descrição racional das mesmas é posterior ao acto de dançar”.

Quando está a dançar tem consciência das suas emoções?

Dos 11 inquiridos, 3 não responderam, 2 esclareceram que têm consciência das sensações, mas não conseguem descrevê-las, e os restantes 6 inquiridos partilharam as suas experiências variadas. Ficam aqui os seus testemunhos:

- “Estou concentrada na emoção que devo ter em cada momento, especialmente com as minhas peças de dança-teatro que são quase todas”.
- “Alegria, serenidade, plenitude, um misto de nervosismo e paz ao mesmo tempo”.
- “É talvez uma experiência forte de presença apenas”.
- “Normalmente estou para “além das emoções” para que as possa dominar de forma a não deixar que elas me influenciem de tal forma que a interpretação “saia ao lado”, daquilo que me propus ou me propuseram”.
- “Há a vivência dessas emoções. A consciência e descrição racional das mesmas é posterior ao acto de dançar. Contudo, é possível perceber se o público está a partilhá-las connosco, esse espelho pode ser um feed-back imediato”.

- "Quando estou a dançar, sinto que tenho duas pessoas dentro de mim. A que está "realmente" a dançar, e a que está como que a observar. Como que a pessoa e a bailarina. A bailarina entrega-se às emoções "teatrais" que a peça exige, a pessoa sente as emoções "reais". por exemplo, a bailarina pode estar a dançar uma cena mais emocionalmente triste mas a pessoa pode estar a achar isso engraçado. É realmente muito complexo. Muitas vezes (e no meu caso) quando se dança uma cena, essa foi já ensaiada muitas vezes. E a emoção que a bailarina está a sentir também. Mas, a emoção da pessoa é sempre deixada ao acaso".

Processos Colaborativos

Relativamente aos processos colaborativos que possam ter sido estabelecidos entre o coreógrafo-bailarino e outras pessoas que tenham contribuído para o processo coreográfico e performativo, há quatro perguntas no questionário cujas respostas esclareceram alguns aspetos importantes, nomeadamente: (1) trabalhou sempre sozinho(a), ou tinha alguém no estúdio consigo? (2) como e quando idealizou o figurino? (3) como e quando idealizou as luzes? (4) teve algum tipo de ajuda para produzir o espetáculo?

Trabalhou sempre sozinho(a), ou tinha alguém no estúdio consigo?

Relativamente ao tipo de trabalho que realizaram no estúdio, dos 11 inquiridos, apenas 2 afirmaram ter sempre alguém presente (um não menciona o papel que esse acompanhante desempenhou no processo coreográfico, o outro trabalhou sempre em colaboração com 2 co-criadores – um realizador e uma coreógrafa que influenciaram o processo coreográfico), e os restantes 9 inquiridos responderam que trabalharam sozinhos, no entanto, 6 deles fizeram ensaios assistidos pontuais, 1 outro teve a presença frequente de um compositor no estúdio "que facilita e estimula a criação", e apenas 2 não fizeram menção a ensaios assistidos. Dos 6 que fizeram ensaios assistidos, apenas 2 afirmaram que o objetivo específico destes ensaios era receber feedback dos colegas e amigos sobre a peça, os restantes 4 só referem que convidavam alguém para assistir, sendo que 3 destes especificam que estes ensaios assistidos foram já na fase mais adiantada do processo. Ainda dentro deste grupo de 6 que fizeram ensaios assistidos, 1 deles mencionou também que "a partir do momento que tinha a estrutura da coreografia praticamente definida" começou a trabalhar com o músico que criou a banda sonora original para a peça.

No caso da minha pesquisa coreográfica, também considero que trabalhei sempre sozinha, apesar de ter feito alguns ensaios assistidos no final (quando a obra coreográfica já estava criada) para receber feedback das pessoas que escolhi para participarem nesta fase final do meu processo (ensaios performativos), nomeadamente a minha Mestre de Yoga e mais duas pessoas (minhas alunas de Dança e também alunas da professora de Yoga).

Em concordância com a afirmação de uma das inquiridas, houve várias pessoas que trabalharam em colaboração comigo, nomeadamente, a Mestre de Yoga que criou os poemas e a revisora que os reviu, as costureiras que confeccionaram o figurino, o técnico do estúdio de gravação que captou os sons que

criei para a peça e os técnicos dos locais onde atuei que me auxiliaram na preparação do espaço para a performance. E de todos estes colaboradores, apenas 1 funcionou em “colaboração coreográfica” comigo, de forma muito pontual nos ensaios performativos assistidos: a Mestre de Yoga, que deu opiniões e algumas sugestões de movimento relacionadas com as posições de Yoga e com os poemas.

Como e quando idealizou o figurino?

Para idealizarem e criarem o figurino para a sua obra, dos 11 inquiridos, 6 recorreram a colaboradores, como figurinistas, designers e artistas plásticos, e os outros 5 trataram sozinhos desta tarefa, reutilizando roupa já existente, comprando peças ou pedindo emprestado, sendo que 1 afirmou: “não tive ninguém para confeccionar o figurino que tinha em mente, visto que tinha muito pouco orçamento disponível, por isso acabei por comprar umas peças já confeccionadas”.

Apenas 2 dos inquiridos afirmam que a ideia do figurino foi surgindo no decurso dos ensaios, 3 dos inquiridos já tinham uma ideia definida desde o início, 3 só criaram o figurino no final e os restantes 3 não especificaram.

No meu caso, desde o início comecei a idealizar o figurino e a procurar uma costureira para confeccionar o que eu tinha imaginado, uma vez que não consegui encontrar um fato completo da cor da pele nas lojas especializadas em roupa de dança. Comprei o tecido e mandei fazer o fato, mas não ficou bem logo à primeira. Só à quarta tentativa com uma 3ª costureira é que o figurino ficou bem confeccionado e adequado ao meu corpo.

Como e quando idealizou as luzes?

Para idealizarem e criarem as luzes do seu espetáculo, dos 11 inquiridos, 8 recorreram a colaboradores, como iluminadores ou desenhadores de luz, 1 recorreu à equipa residente no espaço onde apresentou a obra e as 2 restantes afirmaram que a questão das luzes não foi importante na sua obra, sendo que 1 esclareceu que só pensou nas luzes mesmo no final, e a outra apresentou a obra numa galeria de arte e em espaços alternativos e por isso não houve essa preocupação.

Apenas 3 dos inquiridos afirmaram que as ideias para as luzes surgiram logo desde o início do processo, sendo que 1 afirmou: “tenho tendência para ter as ideias do todo logo desde muito cedo. Não consigo fazer as coisas em separado, porque, na cabeça, quando imagino os movimentos ou as cenas, imagino já com algo de figurino, de espaço, de luz, de som ou não. Portanto, começo a desenvolver tudo logo de início”. Dos restantes, 5 só criaram as luzes no final, 3 não especificaram e 1 não utilizou luzes.

Houve 2 inquiridos que utilizaram a projeção de vídeo, no entanto os processos parecem ter sido bastante diferentes:

- “O desenho de luz surgiu já em palco, dias antes da apresentação. Não tive, assim como o figurino, ninguém que fizesse o desenho de luz. Houve algo que quis desde o início trazer para esta criação,

que foi a presença de vídeo na peça. Havia uma projeção de vídeo durante quase todo o tempo da peça”.

- “A peça tem um desenho de luz elaborado por um desenhador de luz. Foi um processo logo criado desde início, pois como a peça tinha uma componente bastante complexa a nível de processamento da imagem em tempo real em cena com luz infra-vermelha, o desenho foi todo criado bastante tempo antes da estreia”.

É interessante constatar a variedade de testemunhos e de situações, que dependem das características da obra criada e dos recursos disponíveis:

- “Foi criada por um desenhador de luz e foram adaptadas a vários espaços diferentes. A certa altura eu própria tinha já a autonomia de dirigir e adaptar a montagem das luzes”.

- “A primeira vez que apresentei o Solo foi durante o dia, numa sala com luz natural – não foi preciso desenho de luz. Ao ser programado para teatros, recorri a um desenhador de luz”.

- “Foi um processo muito interessante, por não haver grandes meios, tive de tratar da cenografia e dos figurinos e usar a voz”.

No meu caso, apesar de ter idealizado um espetáculo despojado, sem cenário, com um figurino simples, sem grandes produções, pensei, logo desde o início, que podia trabalhar as luzes de forma a criar uma ambiência um pouco mais elaborada. Tinha previsto que talvez pudesse fazer uma curta residência artística num teatro e trabalhar em colaboração com o técnico de luz para criar um desenho de luzes para o espetáculo, mas esta situação não se proporcionou e tive de encontrar alternativas. E a solução que encontrei foi simples. Comprei 3 projetores de luz e coloquei-os na frente do palco, um ao centro, outro à direita e outro à esquerda, criando 3 sombras projetadas na parede do fundo, no entanto a obra pode adaptar-se a diferentes tipos de espaços e funciona bem com a luz natural do dia, sem necessidade de recorrer aos projetores. Fiquei orgulhosa por perceber que, para além da obra se poder adaptar a diferentes espaços, eu também estava mais recetiva a adaptar-me a diferentes espaços e condições. Por exemplo, no passado, sempre preferi dançar em espaços semelhantes a auditórios, com palco elevado e com a “escuridão da noite e luzes de espetáculo” pois sentia-me mais protegida desta forma. Atualmente, com a segurança que fui ganhando com a prática do Yoga, sinto-me muito confortável a dançar com a luz natural do dia, mesmo sem recorrer aos 3 projetores.

Teve algum tipo de ajuda para produzir o espetáculo?

Relativamente à produção do espetáculo para ser apresentado ao público, apenas 4 dos inquiridos produziram o espetáculo sozinhos, contando apenas com as equipas do espaço onde a obra era apresentada, sendo que um deles, depois da estreia, começou a produzir o espetáculo em colaboração com uma companhia e uma associação cultural, “e muitas vezes há um produtor a acompanhar e/ou um técnico (depende do espaço e especificidade do evento onde vamos atuar)”.

Os restantes 7 inquiridos contaram com a colaboração das suas equipas. Alguns dos testemunhos foram mais detalhados demonstrando uma diversidade de situações:

- “Não tive apoio económico. Sempre contei com duas pessoas para os espetáculos, o meu desenhador de luz e um assistente”.
- “A produção foi essencialmente feita por mim dentro das actividades da minha associação cultural, sendo que em certos períodos tínhamos a ajuda de alguém na produção da estrutura e aí o trabalho de produção era partilhado. Para as apresentações contava com uma ou duas pessoas. Quando não conseguia ter um técnico e operador de luz que conhecesse bem o espectáculo tinha alguém (a minha irmã ou a produtora da associação na altura) a fazer a operação de luz. Pelo seu carácter “abstracto” o conhecimento das deixas para a operação de luz torna-se complicado. No final já coordenava eu a montagem de luz com os técnicos dos espaços de acolhimento e bastava uma pessoa para operação”.
- “A equipa de digressão do espectáculo era formada por 3 pessoas: eu, o músico e o técnico de luz”.
- “Sim tinha uma equipa comigo, da Luz do Som e produção”.
- “Esta peça teve sempre uma equipe que acompanhava as montagens técnicas e operação do espectáculo, assim como direcção de cena e de produção.

No meu caso, dependendo do tipo de espaço e da especificidade do evento, nalguns casos estava sozinha e contava apenas com o equipamento e com a equipa do espaço ou do evento onde a obra ia ser apresentada (TEDxLisboa, Conferência Conceitos e Dispositivos, Conferência Post-ip’15, Teatro da Trindade). Noutros casos ia sozinha e contava apenas com a equipa do espaço, mas levava 3 holofotes para fazer a iluminação (Auditório Maria de Jesus Barroso). Noutras ocasiões fui acompanhada pela minha Mestre de Yoga e contei com a equipa e o equipamento do espaço (Teatro Ribeiro Conceição, Casa da Cultura Jaime Lobo e Silva). De forma similar, noutras ocasiões fui acompanhada pela minha Mestre de Yoga e contei com a equipa e o equipamento do espaço, mas utilizei também os 3 holofotes (Associação Cultural Zona Livre, MUSA - Museu das Artes de Sintra, Auditório Maria de Jesus Barroso). E por último, apresentei várias vezes a obra no Centro de Yoga, utilizando o meu equipamento de luz (3 holofotes) e de som (coluna e leitor de MP3 do computador) e contando apenas com a minha Mestre de Yoga para me apoiar na preparação da atuação e receção dos espetadores.

Consentimento Informado

CONSENTIMENTO INFORMADO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto ou estudo: *Processo coreográfico e performativo da bailarina-coreógrafa na obra coreo(autoetno)gráfica solista “Inspiração”. Um estudo prático.*

Pessoa responsável pelo projeto: Raquel Oliveira

Instituição de acolhimento: Faculdade de Motricidade Humana

Este documento, designado **Consentimento, Informado, Livre e Esclarecido**, contém informação importante em relação ao estudo para o qual foi abordado/a, bem como o que esperar se decidir participar no mesmo. Leia atentamente toda a informação aqui contida. Deve sentir-se inteiramente livre para colocar qualquer questão, assim como para discutir com terceiros (amigos, familiares) a decisão da sua participação neste estudo.

Informação geral
<p>A participação nesta investigação de âmbito académico é individual e implica o preenchimento de um questionário. O questionário que lhe é proposto responder dirige-se a coreógrafos/bailarinos que coreografaram e interpretaram uma obra coreográfica solista de longa duração (mais de 30 minutos). No total estima-se que o seu preenchimento demore cerca de 1 hora. Ao concordar participar nesta investigação terá de dar o seu consentimento por escrito que se encontra em anexo. A sua participação neste estudo é <u>voluntária</u>. Apenas lhe caberá a si decidir se deseja participar ou não, e é livre para deixar de participar na investigação a qualquer momento.</p> <p>Se em qualquer momento quiser emitir uma opinião acerca dos instrumentos utilizados ou da metodologia utilizada, pode contactar: raqueloliveira@netcabo.pt</p>
Quais os possíveis benefícios da minha participação?
<p>Ao participar neste estudo, de forma voluntária, estará a contribuir para um conhecimento aprofundado dos profissionais de dança, coreógrafos/bailarinos.</p>

Os resultados desta investigação têm como objetivo último contribuir para o melhor conhecimento da colaboração dos coreógrafos/bailarinos na criação e na interpretação de obras coreográficas solistas, o que constitui um benefício indireto para todos os participantes.

Como é assegurada a confidencialidade dos dados?

A informação recolhida nesta investigação será apresentada de forma específica mas sem identificar os participantes, pelo que está assegurada a confidencialidade e o anonimato da informação, sendo a mesma utilizada exclusivamente para fins académicos. O consentimento para a participação com a sua assinatura será arquivado em separado e a sua participação será identificada por código.

O que acontecerá aos dados quando a investigação terminar?

Todos os documentos e respetivos consentimentos assinados serão arquivados sob a responsabilidade do investigador, por um período de 2 anos, findos os quais serão destruídos.

EXEMPLAR PARA A INVESTIGADORA

Assinatura do Consentimento Informado, Livre e Esclarecido

Li o presente documento e estou consciente do que esperar quanto à minha participação no estudo “*Processo coreográfico e performativo da bailarina-coreógrafa na obra coreo(autoetno)gráfica solista “Inspiração”. Um estudo prático.*” Tive a oportunidade de colocar todas as questões e as respostas esclareceram todas as minhas dúvidas. Assim, aceito voluntariamente participar neste estudo. Foi-me dada uma cópia deste documento.

Nome do participante

Assinatura do participante

Data

Investigador/Equipa de Investigação

Os aspetos mais importantes deste estudo foram explicados ao participante, antes de solicitar a sua assinatura. Uma cópia deste documento ser-lhe-á fornecida.

Nome da pessoa que obtém o consentimento

Assinatura da pessoa que obtém o consentimento

Data

Assinatura do Consentimento Informado, Livre e Esclarecido

Li o presente documento e estou consciente do que esperar quanto à minha participação no estudo “*Processo coreográfico e performativo da bailarina-coreógrafa na obra coreo(autoetno)gráfica solista “Inspiração”. Um estudo prático.*” Tive a oportunidade de colocar todas as questões e as respostas esclareceram todas as minhas dúvidas. Assim, aceito voluntariamente participar neste estudo. Foi-me dada uma cópia deste documento.

Nome do participante

Assinatura do participante

Data

Investigador/Equipa de Investigação

Os aspetos mais importantes deste estudo foram explicados ao participante, antes de solicitar a sua assinatura. Uma cópia deste documento ser-lhe-á fornecida.

Nome da pessoa que obtém o consentimento

Assinatura da pessoa que obtém o consentimento

Data

Anexo 7 – Lista dos links para os vídeos constantes no documento principal

Lista dos vídeos que constam no ponto 3.1. – O Passado no Presente:

[Dança Infância](#)

[A minha primeira coreografia](#)

[Solo apresentado no 3º ano da licenciatura](#)

[Solo apresentado no 4º ano da licenciatura](#)

[Grupo Soleares 1998-2008 - Animações](#)

[Grupo Lunares 2005-2008 - Auditórios](#)

[Coreografia Soleá 2002](#)

[Coreografia Farruca Argentina 2009](#)

[Coreografia Fado Gaivota 2009](#)

Lista dos vídeo-documentários que constam no ponto 4.1.1.2. Os Procedimentos (do Processo Coreográfico):

[Preparação do Processo Coreográfico](#)

[Instrumentos de Trabalho do Processo Coreográfico](#)

[Os Ensaios Coreográficos](#)

[Os Métodos de Composição de Coreografias](#)

[Seleção de Movimentos e Sequências](#)

[Repetição-Improvisação-Seleção](#)

[Estudo do Poema](#)

[Improvisação-Seleção-Composição](#)

[Edição de Imagens](#)

[Estudo da Respiração](#)

[Seleção de Posições](#)

[Visionamento das Gravações](#)

Lista dos vídeo-documentários que constam no ponto 4.1.2.2. Os Procedimentos (do Processo Performativo):

[Preparação do Processo Performativo](#)

[Instrumentos de Trabalho do Processo Performativo](#)

[Os Ensaios Performativos](#)

[As Performances](#)

Lista dos excertos do Diário Videográfico que constam no ponto 4.1.2.4. - De Dentro para Fora:

[O olhar do corpo \(excerto 2016-09-17\)](#)

[Diário Videográfico \(excerto 2016-03-17\)](#)

[Diário Videográfico \(excerto 2016-03-19\)](#)

[Diário Videográfico \(excerto 2016-09-19\)](#)

[Diário Videográfico \(excerto 2016-03-12\)](#)

Lista dos vídeos que constam no ponto 4.1.4. – A Obra Coreoautoetnográfica:

Gravação do Registo Oficial

[Demo Inspiração](#)

[versão de 6 minutos](#)

[versão de 20 minutos](#)

[versão de 30 minutos](#)

[versão de 45 minutos](#)

Estrutura Sonora da Obra

[Bloco Inicial \(sons\)](#)

[Bloco Corpo \(sons\)](#)

[Bloco Respiração \(sons\)](#)

[Bloco Consciência \(sons\)](#)

[Bloco Respeito \(sons\)](#)

[Bloco Estrutura \(sons\)](#)

[Bloco Paciência \(sons\)](#)

[Bloco Beleza \(sons\)](#)

[Bloco Alegria \(sons\)](#)

[Bloco Dança \(sons\)](#)

[Bloco Final \(sons\)](#)

Respiração

[Bloco Inicial \(narração respiração\)](#)

[Bloco Corpo \(narração respiração\)](#)

[Bloco Respiração \(narração respiração\)](#)

[Bloco Consciência \(narração respiração\)](#)

[Bloco Respeito \(narração respiração\)](#)

[Bloco Estrutura \(narração respiração\)](#)

[Bloco Paciência \(narração respiração\)](#)

[Bloco Beleza \(narração respiração\)](#)

[Bloco Alegria \(narração respiração\)](#)

[Bloco Dança \(narração respiração\)](#)

[Bloco Final \(narração respiração\)](#)

Energia

[Bloco Inicial \(energia\)](#)

[Bloco Corpo \(energia\)](#)

[Bloco Respiração \(energia\)](#)

[Bloco Consciência \(energia\)](#)

[Bloco Respeito \(energia\)](#)

[Bloco Estrutura \(energia\)](#)

[Bloco Paciência \(energia\)](#)

[Bloco Beleza \(energia\)](#)

[Bloco Alegria \(energia\)](#)

[Bloco Dança \(energia\)](#)

[Bloco Final \(energia\)](#)

Lista dos vídeos que constam no ponto 4.2. O Futuro:

[1º Workshop de Dança Extemporânea](#)

[4º Workshop de Dança Extemporânea](#)

[Dança Extemporânea na Praia](#)

Anexo 8 – Comunicações e artigos publicados

Comunicações em Conferências

- Oliveira, Raquel (2015). "Todos diferentes, todos especiais" Recital-Conferência apresentado na Conferência TEDxLisboa'15. Aula Magna, Lisboa, Portugal, 31 outubro 2015. <http://tedxlisboa.com/eventos/tedxlisboa2015/>
- Oliveira, Raquel (2015). "Processo coreográfico e performativo do coreógrafo/bailarino solista - Dinâmicas de criação de um estudo prático" Recital-Conferência apresentado no Colóquio Internacional "Conceitos e Dispositivos de Criação em Artes Performativas" na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra e Teatro Académico de Gil Vicente. Coimbra, Portugal, 27 novembro 2015. http://www.uc.pt/iii/ceis20/conceitos_dispositivos/
- Oliveira, Raquel (2015). "Processo coreográfico e performativo do coreógrafo/bailarino solista e a sua relação com a prática do Yoga" Recital-Conferência apresentado no Post-ip '15: 3º Fórum Internacional de Pós-graduação em Estudos de Música e Dança 2015. Organização: INET-md e Departamento de Comunicação e Arte (DeCA) da Universidade de Aveiro. Auditório do DeCA, Aveiro, Portugal, 9 dezembro 2015. <http://postip.web.ua.pt/index.html>
- Oliveira, Raquel (2016). Workshop de Dança Extemporânea (Dança e Yoga) realizado na Conferência Internacional Music and Human Mobility. FCSH, Lisboa, Portugal, 9 junho 2016. <http://www.icmhm16.org/>
- Oliveira, Raquel (2017). "Choreographic and performative process of the choreographer-dancer in the choreo(autoethno)graphic soloist work "Inspiração". A practical study." para apresentação na Conferência Ethnoarts: Ethnographic Explorations of the Arts and the Education FLUP, Porto, Portugal, 21 a 23 junho 2017. <https://www.facebook.com/ethnoartsporto/>
- Oliveira, Raquel (2017). "Processo coreográfico e performativo da bailarina-coreógrafa solista. Um estudo prático." Poster apresentado no Encontro Ciência 2017 de 3 a 5 de julho no Centro de Congressos de Lisboa. <https://www.facebook.com/encontrocienciapt/>

Publicações

- Oliveira, Raquel (2015). Processo coreográfico e performativo da coreógrafa/bailarina solista, e a sua relação com a prática do Yoga, na elaboração e interpretação da obra coreográfica "Inspiração". Um estudo prático. *Post-ip: Revista do Fórum Internacional de Estudos em Música e Dança*, 3, 9-20. <http://revistas.ua.pt/index.php/postip/article/view/4636/4258>

- Oliveira, Raquel (2016). Extemporaneous Dance. *Music and Human Mobility I: Redefining Community in Intercultural Context*, 5(1), 91-95
http://www.afahc.ro/ro/rcic/2016/rcic'16/icmhm'16_I/I.%2014.%20Oliveira%20pp%2091-95.pdf